



## Diplomová práce

# Pedagogický přístup k vysoce citlivým dětem na prvním stupni základní školy

*Studijní program:*

M0113A300008 Učitelství pro 1. stupeň základních škol

*Autor práce:*

**Mgr. Martina Menclová**

*Vedoucí práce:*

PhDr. Mgr. Simona Kíryková, Ph.D.  
Katedra pedagogiky a psychologie

Liberec 2024



## Zadání diplomové práce

# Pedagogický přístup k vysoce citlivým dětem na prvním stupni základní školy

<i>Jméno a příjmení:</i>	<b>Mgr. Martina Menclová</b>
<i>Osobní číslo:</i>	P19000544
<i>Studijní program:</i>	M0113A300008 Učitelství pro 1. stupeň základních škol
<i>Zadávací katedra:</i>	Katedra pedagogiky a psychologie
<i>Akademický rok:</i>	2022/2023

## Zásady pro vypracování:

Cílem práce je zjistit informovanost učitelů 1. st. ZŠ o fenoménu vysoce citlivých žáků

1. Práce s literaturou a odbornými zdroji
2. Komunikace s Institutem pro vysokou citlivost, z.s.
3. Šetření mezi pedagogy 1. stupně základních škol
4. Vyhodnocení zjištěných dat
5. Praktické doporučení pro práci s vysoce citlivými dětmi

Metoda – dotazník

*Rozsah grafických prací:*

*Rozsah pracovní zprávy:*

*Forma zpracování práce:*

tištěná/elektronická

*Jazyk práce:*

čeština

### **Seznam odborné literatury:**

Aron, E. N. (2021): *Vysoce citlivé děti*. Olomouc:Fontána.

Aron, E. N. (1997): *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms you*. New York: Broadway Books.

Bibzová, I. (2018): *Výchova a vzdělávání hypersenzitivních dětí. Závěrečná práce CŽV*. Brno: Masarykova univerzita, Pedagogická fakulta.

Leuze, J. (2022): *Výchova vysoce citlivých dětí: Rodičovské tipy pro prvních 10 let*. Praha: Portál.

Orloff, J. (2018): *Průvodce pro vysoce citlivé lidi: Jak prožít šťastnější a vyrovnanější život*. Praha: Grada.

Selli, R. (2016): *Hypersenzitivní lidé mezi námi: Vysoká senzitivita – od mínusu k plusu*. Bratislava: Noxi.

*Vedoucí práce:*

PhDr. Mgr. Simona Kíryková, Ph.D.

Katedra pedagogiky a psychologie

*Datum zadání práce:*

20. listopadu 2022

*Předpokládaný termín odevzdání:* 26. dubna 2024

L.S.

prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.  
děkan

doc. RNDr. Jana Příhonská, Ph.D.  
garant oboru

V Liberci dne 1. června 2022

## Prohlášení

Prohlašuji, že svou diplomovou práci jsem vypracovala samostatně jako původní dílo s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé diplomové práce a konzultantem.

Jsem si vědoma toho, že na mou diplomovou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci nezasahuje do mých autorských práv užitím mé diplomové práce pro vnitřní potřebu Technické univerzity v Liberci.

Užiji-li diplomovou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědoma povinnosti informovat o této skutečnosti Technickou univerzitu v Liberci; v tomto případě má Technická univerzita v Liberci právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Současně čestně prohlašuji, že text elektronické podoby práce vložený do IS/STAG se shoduje s textem tištěné podoby práce.

Beru na vědomí, že má diplomová práce bude zveřejněna Technickou univerzitou v Liberci v souladu s § 47b zákona č. 111/1998 Sb., o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších předpisů.

Jsem si vědoma následků, které podle zákona o vysokých školách mohou vyplývat z porušení tohoto prohlášení.

## **Poděkování**

Upřímně děkuji vedoucí mé diplomové práce PhDr. Simoně Kirykové, Ph.D. za její odborné vedení a věcné připomínky, stejně jako za její lidský a vstřícný přístup. Ráda bych jí také vyjádřila upřímnou vděčnost za trpělivost a ochotu k diskusi, kterou projevila při každé konzultaci, čímž podporovala mou tvorbu.

## **Anotace**

Diplomová práce se zaměřuje na problematiku vysoké citlivosti u dětí. Teoretická část se věnuje detailní charakteristice vysoké citlivosti jako trvalého rysu temperamentu s jejími projevy. Dále se zabývá vysoce citlivými dětmi v domácím prostředí, kde poukazuje na kvalitu rodičovské péče a vhodné přístupy rodičů k těmto dětem. Další část pojednává o vysoce citlivých dětech ve školním prostředí, a to zejména na prvním stupni základní školy. Seznamuje s problémy, které se mohou v důsledku vysoké citlivosti u žáků vyskytnout, a navrhuje pedagogům vhodné přístupy ve vztahu k těmto dětem. Cílem empirické části je zjistit pomocí dotazníku informovanost učitelů základních škol o fenoménu vysoké citlivosti.

**Klíčová slova:** vysoká citlivost, vysoce citlivé dítě, vysoce citlivý žák, vnímání, empatie, temperament, školní prostředí, pedagogický přístup, informovanost učitelů

## **Annotation**

The thesis focuses on the issue of high sensitivity in children. The theoretical part is devoted to a detailed characterization of high sensitivity as a permanent feature of temperament with its manifestations. It also deals with highly sensitive children in the home environment, pointing out the quality of parental care and appropriate parental approaches to these children. The next section discusses highly sensitive children in the school environment, particularly in the first year of primary school. It introduces the problems that can arise as a result of high sensitivity in pupils and suggests appropriate approaches for teachers in relation to these children. The aim of the empirical part is to find out through a questionnaire the awareness of primary school teachers of the phenomenon of high sensitivity in children.

**Keywords:** high sensitivity, highly sensitive child, highly sensitive pupil, perception, empathy, temperament, school environment, pedagogical approach, teachers' awareness

# OBSAH

Seznam tabulek .....	10
Seznam grafů .....	10
Úvod .....	12
Teoretická část .....	13
1 Vysoká citlivost a její charakteristické znaky .....	13
1.1 Projevy vysoké citlivosti.....	14
1.1.1 Emoce .....	15
1.1.2 Vnímání pocitů druhých lidí .....	17
1.1.3 Vnímání sebe sama .....	17
1.2 Vysoké nároky .....	18
1.3 Nadměrná stimulace .....	19
1.3.1 Stresové faktory a reakce vysoce citlivých dětí.....	20
1.4 Nadání a silné stránky vysoce citlivých dětí.....	22
1.5 Diagnostika vysoké citlivosti.....	23
1.6 Podobnost vysoké citlivosti a jiných diagnostikovaných odlišností.....	25
1.6.1 Attention deficit hyperactivity disorder – ADHD .....	25
1.6.2 Aspergův syndrom.....	26
1.6.3 Dětský autismus.....	27
2 Vysoce citlivé děti v domácím prostředí .....	30
2.1 Kvalita rodičovské péče.....	30
2.2 Vztahová vazba.....	32
2.3 Přístupy rodičů k vysoce citlivým dětem.....	33
2.3.1 Vyjadřování podpory a pochopení.....	34
2.3.2 Pomoc při zvládnání stresu .....	35
2.3.3 Rozvíjení zdravého sebevědomí .....	36
2.3.4 Vytvoření pravidelných návyků a dodržování pravidel.....	37
2.4 Odlišnosti mezi vysoce citlivými dětmi .....	38
2.5 Důležitost vymezení hranic .....	41
3 Vysoce citlivé děti ve školním prostředí .....	43
3.1 Sociální vztahy ve škole .....	43
3.2 Vysoce citlivé děti na prvním stupni ZŠ.....	44
3.3 Přístup pedagogů k vysoce citlivým dětem .....	46
3.3.1 Zajištění ticha při výuce.....	49



3.3.2	Práce s chybou jako příležitost k rozvoji .....	50
3.3.3	Vytvoření bezpečného a přátelského třídního společenství.....	51
3.4	Podpůrná opatření ke zvýšení pohody žáků s vysokou citlivostí .....	52
3.5	Nemoci vysoce citlivých dětí spojené se školním prostředím.....	54
3.6	Optimální úroveň aktivace.....	56
3.7	Ideální škola pro vysoce citlivé děti .....	57
	Empirická část.....	58
4	Východiska výzkumného šetření.....	58
4.1	Cíl práce.....	58
4.2	Výzkumné otázky .....	58
4.3	Předvýzkum, příprava na vlastní výzkumné šetření .....	58
4.4	Cílová skupina a údaje o respondentech.....	59
4.5	Dotazníkové šetření .....	59
5	Prezentace a interpretace získaných dat .....	61
5.1	Otázka č. 1 .....	61
5.2	Otázka č. 2 .....	62
5.3	Otázka č. 3 .....	62
5.4	Otázka č. 4 .....	68
5.5	Otázka č. 5 .....	70
5.6	Otázka č. 6 .....	71
5.7	Otázka č. 7 .....	71
5.8	Otázka č. 8 .....	73
5.9	Otázka č. 9 .....	76
5.10	Otázka č. 10 .....	79
5.11	Otázka č. 11 .....	80
5.12	Otázka č. 12 .....	81
6	Shrnutí výsledků výzkumu.....	82
6.1	Výsledky z dotazníkového šetření .....	82
7	Odpovědi na výzkumné otázky .....	87
8	Evaluace šetření a tvorby diplomové práce.....	90
	Závěr .....	91
	Použité zdroje .....	93
	Seznam příloh .....	95
	Přílohy.....	96

## SEZNAM TABULEK

Tabulka 1: Zaměstnání respondentů .....	61
Tabulka 2: Délka učitelské praxe respondentů .....	62
Tabulka 3: Počet žáků se všemi uvedenými projevy vysoké citlivosti.....	63
Tabulka 4: Počet žáků s některými projevy vysoké citlivosti .....	64
Tabulka 5: Konkrétní projevy vysoké citlivosti u žáků.....	64
Tabulka 6: Odpověď respondentů na osobní zdroj poznání termínu vysoce citlivé dítě/žák.....	69
Tabulka 7: Odborná příprava respondentů týkající se vysoké citlivosti u dětí.....	70
Tabulka 8: Upřesnění informačních zdrojů respondentů.....	71
Tabulka 9: Jiné zdroje poznatků respondentů.....	72
Tabulka 10: Konkrétní zdroje poznatků respondentů o vysoké citlivosti .....	72
Tabulka 11: Přístupy respondentů k vysoce citlivým dětem .....	74
Tabulka 12: Obsah pravidelné komunikace respondentů s rodiči vysoce citlivých dětí	76
Tabulka 13: Obsah občasných komunikací respondentů s rodiči vysoce citlivých dětí ....	77
Tabulka 14: Spolupráce respondentů se školním psychologem nebo pracovníkem poradenského zařízení.....	79
Tabulka 15: Odpověď respondentů na výběr vzdělávací akce o vysoce citlivých dětech/žácích.....	81

## SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Zaměstnání respondentů.....	61
Graf 2: Odpověď respondentů na čerpání poznatků o vysoké citlivosti z volně dostupných zdrojů.....	71
Graf 3: Upřesnění informačních zdrojů respondentů .....	72
Graf 4: Spolupráce respondentů se školním psychologem nebo pracovníkem poradenského zařízení.....	80
Graf 5: Odpověď respondentů na možnost získání více informací o výchově a přístupu k vysoce citlivým dětem/žákům .....	80
Graf 6: Odpověď respondentů na výběr vzdělávací akce o vysoce citlivých dětech/žácích.....	81

## Seznam použitých zkratk

ADD	porucha pozornosti bez hyperaktivity (attention deficit disorder)
ADHD	porucha pozornosti s hyperaktivitou (attention deficit hyperactivity disorder)
apod.	a podobně
DVPP	další vzdělávání pedagogických pracovníků
např.	například
PAS	porucha autistického spektra
PC	osobní počítač (personal computer)
PES	metoda: pohyb, emoce a smysly
PPP	pedagogicko-psychologická poradna
resp.	respondent
s.	strana
SVP	středisko výchovné péče
tzn.	to znamená
tzv.	takzvaný
VISK	vzdělávací institut Středočeského kraje
VŠ	vysoká škola
ZŠ	základní škola

## ÚVOD

Když jsem přemýšlela o tématu své diplomové práce, dostala jsem se do kontaktu s problematikou vysoké citlivosti lidí. Toto téma mě začalo velice zajímat, načež jsem zjistila, že i já sama patřím do této skupiny lidí. Při bližším seznámení s dostupnými poznatky o vysoké citlivosti jsem se rozhodla napsat diplomovou práci týkající se vysoce citlivých dětí.

Teoretická část mé práce je rozdělena do tří kapitol. V první kapitole popisuji vysokou citlivost a její charakteristické znaky a také upozorňuji na podobnost vysoké citlivosti s jinými diagnostikovanými odlišnostmi. Ve druhé kapitole se zabývám projevy a chováním vysoce citlivých dětí v domácím prostředí a poukazuji na kvalitu rodičovské péče a na vhodné přístupy rodičů k těmto dětem. Ve třetí části se zaměřuji na projevy a chování vysoce citlivých dětí ve školním prostředí, kde se zvláště věnuji dětem mladšího školního věku. Poukazuji na problematické faktory, které se mohou ve školním prostředí ve vztahu k těmto dětem vyskytnout, a popisuji vhodné pedagogické přístupy.

Vzhledem k tomu, že poznatky o vysoké citlivosti nejsou mezi veřejností doposud příliš rozšířeny, **stanovila jsem si jako hlavní cíl této práce zjistit prostřednictvím dotazníkového šetření, jaká je informovanost učitelů základních škol o tomto fenoménu.** Tomuto průzkumu se věnuji v empirické části. Věřím, že přispěji k rozšíření poznatků o vysoké citlivosti a že výsledky této práce budou přínosné nejen pro pedagogy základních škol.

# TEORETICKÁ ČÁST

## 1 VYSOKÁ CITLIVOST A JEJÍ CHARAKTERISTICKÉ ZNAKY

Fenomén vysoké citlivosti začal být zkoumán relativně nedávno. Objevitelkou tohoto jevu jako vrozeného rysu osobnosti byla americká klinická psychologka Elaine N. Aron, která se svými studiemi začala v roce 1991 a v roce 1996 vydala svou první publikaci na toto téma s názvem *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You* (Institut pro vysokou citlivost). Po velkém úspěchu, který tato kniha zaznamenala, napsala Aron další odborná díla, v nichž se například zaměřuje na vysokou citlivost u rodičů nebo vysokou citlivost ve vztazích. V roce 2021 byla přeložena do češtiny její kniha, která u nás vyšla pod názvem *Vysoce citlivé děti*. Kromě Aron se tématem vysoké citlivosti ve svých dílech zabývá například americká psychiatrička Judith Orloff, psycholog Ted Zeff, psychoterapeut Rolf Sellin nebo dánská psychoterapeutka Ilse Sand. V České republice vznikla v roce 2019 nezisková společnost s názvem Institut pro vysokou citlivost, která v rámci svého působení šíří odborné informace o vysoké citlivosti mezi veřejností a dále vytváří a realizuje programy pro vysoce citlivé lidi.

Biologické základy vysoké citlivosti se podle Aron nacházejí v temperamentu. Vysoká citlivost patří mezi vrozený rys temperamentu, je jeho normální variací a projevuje se už od narození. Můžeme ji pozorovat přibližně u 15 až 20 procent populace a vyskytuje se jak u dívek, tak i u chlapců (Aron, 1996, s. XXV). Lidé s vysokou citlivostí mají sklon více vnímat své okolí, přičemž zaznamenávají velké množství informací a vjemů, které důkladně a do hloubky zpracovávají. V důsledku této skutečnosti často trpí přestimulovaností. Disponují také vysokou mírou emoční činnosti a empatie a všímají si jemných rozdílů, tzv. nuancí (Aron, 2021, s. 47). S temperamentem úzce souvisí nervová soustava, která je u vysoce citlivých jedinců extrémně reaktivní (Orloff, 2018, s. 16).

Aron používá ve svých publikacích výhradně termín vysoká citlivost. Tento jev se vždy týká celého člověka (jeho temperamentu). Zakladatelé Institutu pro vysokou citlivost uvádějí, že se často v případě vysoké citlivosti hovoří o hypersenzitivitě, ale tento termín není zcela správný a Institut sám ho nepoužívá, protože vytváří dojem chyby. Předpona „hyper“ totiž naznačuje, že něčeho je příliš mnoho, a že to není v normě. Vysoká citlivost je však normální variantou temperamentu. Hypersenzitivitě tedy lépe odpovídá výraz přecitlivělost.

Dále Institut pro vysokou citlivost upřesňuje, že termín hypersenzitivita (přecitlivělost) se používá například v medicíně v oborech imunologie a alergologie: hypersenzitivita imunitního systému, která se projevuje jako alergie, astma, ekzémy apod. nebo psychiatrie: hypersenzitivita v důsledku prožitého traumatu (např. při posttraumatické stresové poruše), hypersenzitivita jako součást diagnózy (např. poruch autistického spektra, schizofrenie). Hypersenzitivita se pokládá za projev nemoci člověka (Institut pro vysokou citlivost, 2023).

Rolf Sellin, odborník zkoumající lidské vnímání, ve své knize potvrzuje, že tato jiná senzitivita, myšleno tím hypersenzitivita, jak je výše uvedeno, vzniká v průběhu života, kdy se vnímání člověka vlivem výše uvedených událostí změní. Člověk se chce přirozeně chránit před dalším zraněním, a proto se jeho nervový systém uvede do stavu pohotovosti. Jedná se tedy o přecitlivělost jako získaný způsob chování sloužící především k ochraně a obraně. Přecitlivělost se může také projevit jen v určitých situacích. Vysoká citlivost je však soubor vrozených a trvalých charakteristik a projevů vnímání a následného chování jedince (Sellin, 2016, s. 29).

## **1.1 Projevy vysoké citlivosti**

Vysokou citlivost charakterizuje velmi intenzivní vnímání přicházejících podnětů. Děti s vysokou citlivostí mají podle Elaine N. Aron (2021, s. 22) více rozvinuté vyšší úrovně myšlení, a proto dokážou rozlišovat a vnímat jemné podněty a nuance. Hlubkové a důkladné zpracovávání podnětů a informací neprobíhá u těchto dětí pouze v mozku, neboť mívají rychlejší reflexy, což jsou reakce, vycházející z míchy. Celé jejich tělo je nastaveno na detekci a chápání všech podnětů, které k nim přicházejí. Protože obvykle mají nízký práh bolestivosti, vnímají bolest intenzivněji a v důsledku reaktivnějšího imunitního systému také častěji trpí alergiemi (Aron, 2021, s. 48).

Americká psychiatrička Judith Orloff (2018, s. 16) dále upřesňuje, že tyto děti mají extrémně reaktivní nervovou soustavu, protože nemají blokátory vnějších podnětů jako jiní lidé. Všechno nadmíru prožívají. I během normálního všedního dne jsou prožitky těchto dětí intenzivní, proto nepotřebují zvláštní senzace. Existují však mezi nimi i výjimky. Některé vysoce citlivé děti velmi vnímají přírodní prostředí, například změny v počasí, vlastnosti rostlin, anebo mají zvláštní schopnost komunikovat se zvířaty. Hlubkají nad tím, co vnímají. Potřebují více času, než si něco rozmyslí a než se rozhodnou, což bývá často zkouškou trpělivosti pro rodiče i učitele. Jelikož

bývají velmi intuitivní, přicházející podněty zpracovávají i zcela nevědomě (Aron, 2021, s. 49-50).

Tyto děti také vnímají diferencovaněji a slyší i věci nevyřčené, jak popisuje Rolf Sellin. Poznají nepravdivé jednání ze strany mnohých dospělých. Vnímají postoje druhých a jejich odmítání. Cítí, co se od nich očekává, aby je druzí přijali a jak by se měly chovat. Protože nechtějí být příčinou konfliktů a problémů, mnohdy se přizpůsobí situaci, tím však potlačují sama sebe a své potřeby (Sellin, 2016, s. 37-38). Vnímání je tedy hlavním bodem v životě vysoce citlivých dětí. Je jejich centrální silou a nadáním. Musí se však naučit s ním zacházet, protože jinak se může stát jejich nejslabším místem (Sellin, 2016, s. 66). Vnímají především potřeby druhých lidí a hodnoty, jako je spravedlnost a mír. Samy často ustoupí, aby vyrovnaly nespravedlnost nebo aby projevily účast s tím, kdo je v nevýhodě (Sellin, 2016, s. 147).

Klinická terapeutka J. B. Rosenshein (2013, s. 21) poznamenává, že vysoce citlivé děti dokážou zachytit energii jiných lidí jako radiová anténa. Jejich jemná těla však nemohou zpracovat veškerou energii, toxiny a podněty, které k nim ve velké míře přicházejí, a proto se v důsledku toho u nich mohou projevit například potravinové alergie, alergie na životní prostředí a podobně.

### 1.1.1 Emoce

Vysoce citlivé děti jsou neobvykle empatické. V situacích, které vyvolávají emoční reakci, zažívají mnohem intenzivnější emoce a snadno se rozpláčou. Od útlého věku citlivě vnímají oblast sociální spravedlnosti, proto těžce nesou utrpení druhých. Soucitně se chovají k lidem, kteří potřebují lásku a přijetí. Jestliže zažívají konflikty ve své rodině, je to pro ně velmi zdrcující. Obvykle mívají bohatý vnitřní život a kladou často otázky týkající se smyslu života. Pokud však zažijí v životě několik špatných zkušeností, s vyšší pravděpodobností začnou propadat depresím (Aron, 2021, s. 51).

Judith Orloff (2018, s. 15) doslova uvádí: „*Vysoce citliví lidé jsou jako emocionální houby, které ze svého prostředí nasávají stres i radost. Cítí všechno až do extrému. Mezi nimi a ostatními lidmi není téměř žádná bariéra. Proto bývají zahlceni přemírou stimulujících podnětů, jsou náchylní k vyčerpání a smyslovému přetížení.*“

Při svém pozorování vysoce citlivých dětí dospěla Elaine N. Aron k závěru, že některé z nich si dokážou rozvinout velmi silnou schopnost seberegulace a ovládnutí svých emocí, a že je také důležité si s těmito dětmi o emocích povídat. Potřebují umět pojmenovat to, co cítí a znát příčinu svých pocitů, potom mohou snáze ovládat

svůj intenzivní emoční život. Je dobré nechat dítě plně vyjádřit své pocity v klidném prostředí a povzbuzovat jeho pozitivní emoce (Aron, 2021, s. 111-113). Pozitivní emoce, narozdíl od těch negativních, povzbuzují k tvořivosti, zvědavosti a k myšlení v širších souvislostech. Jsou základem pro rozvoj dobrých vztahů s ostatními. Pomocí pozitivních emocí si vytváříme trvalé osobní zdroje, díky nimž se stáváme odolnějšími a komplexnějšími osobnostmi (Nolen-Hoeksema, Fredrickson, Loftus & Wagenaar, 2012, s. 473).

Velmi silnými emocemi u těchto dětí jsou pocity studu a pocity viny, které souvisejí s uvědomováním si svého já. Pociťují stud velmi snadno a jsou si vědomy hlubších důsledků svého konání. Tyto pocity, které jsou pro děti velmi stresující, jim brání dopustit se špatného jednání v budoucnu (Aron, 2021, s. 202-203). Emoce vysoce citlivých dětí bývají trvale přetíženy, protože ve své dobrosrdečnosti neumějí nikoho odmítnout. Přejí si spokojenost druhých lidí a stále se snaží někomu pomáhat. Potřeby ostatních jim vždy připadají důležitější než jejich vlastní (Moorjani, 2022, s. 23).

Tyto děti mají sklon své prožitky zvnitřňovat a skrývat. Mnohdy potlačují své pocity namísto toho, aby je vyjádřily navenek. Nevyjadřují příliš často svůj vztek prostřednictvím křiku. Ze svého vlastního vzteku bývají rozrušeny a v obavě, aby neudělaly něco špatného, vztek mnohdy potlačí. Proto musí být povzbuzovány, aby o svých pocitech hovořily (Aron, 2021, s. 320). Někdy však i nevědomky nesou bolest a emoce druhých lidí a okolního světa. Když se pro ně tato zátěž stane neúnosná a zdrcující, snaží se otupit své smysly izolací, hraním videoher, drogami nebo alkoholem, aby tento stav přežily (Rosenshein, 2013, s. 24).

Americký psycholog Ted Zeff, který se mimo jiné zabýval vysokou citlivostí chlapců, uvádí, že mužným chováním se ve většinové společnosti stále rozumí, že muži musí být agresivní, tvrdí, silní, aktivní a musí se umět ovládat. Většina chlapců je, v důsledku tohoto pohledu, od raného dětství učena chovat se tvrdě a potlačovat své emoce. Vysoce citliví chlapci se tak učí popírat své skutečné já, aby byli přijati svými vrstevníky. Toto popírání může posléze vyvolat, strach, úzkost a nízké sebevědomí (Zeff, 2010, s. 9). Tento odborník dále poukazuje na globální rozměr celého problému. Potlačování emocí a citlivosti má ničivé účinky nejen na chlapce a lidi, kteří je milují, ale také pro svět jako celek. Podle Zeffa (2010, s. 11) někteří necitliví manažeři velkých korporací propagováním svých myšlenek vážně poškodili životní prostředí na globální úrovni. Šíření necitlivých hodnot vytvořilo svět na pokraji katastrofy. Nadějí na záchranu planety jsou podle něj vysoce citliví muži vnímající potřeby živých bytostí.



### 1.1.2 Vnímání pocitů druhých lidí

Vysoce citlivé děti bývají sociálně vnímavé, všímají si hlavně nálady a výrazu ve tváři druhých lidí a silně také vnímají kvalitu mezilidských vztahů (Aron, 2021, s. 49). Judith Orloff na základě některých výzkumů uvádí, že citliví lidé mají hyperreaktivní zrcadlové neurony, a proto hluboce vnímají pocity druhých osob. Poukazuje také na skutečnost, že mozek a srdce jsou obklopeny elektromagnetickým polem, které přenáší informace o myšlenkách a emocích, jež jsou vysoce citliví lidé schopni zaznamenávat (Orloff, 2018, s. 22). Děti s vysokou citlivostí tak mnohdy nerozpoznají, zda je emoce nebo nepříjemný pocit jejich vlastní nebo druhé osoby. Přejímání negativních pocitů druhých lidí se u nich může projevit i bolestí nebo pocitem úzkosti. Pokud musí z nějakého důvodu pobývat ve společnosti neupřímných lidí, stává se, že k nim z důvodu ochrany zaujmou rezervovaný postoj. Někdy proto senzitivní děti dávají přednost kontaktům online a tím si zachovávají emoční odstup (Orloff, 2018, s. 27).

Tyto děti se umějí dokonale vyladit na lidi, kteří o ně pečují, a to zcela bez ohledu na to, jací tito lidé jsou. Dokážou vycítit jemné záchvěvy emocí v těle druhého člověka, a proto je důležité být k dítěti ohledně pocitů upřímní a nepopírat negativní emoce (Aron, 2021, s. 113). Vnímání podmínek a pocitů je jejich velmi silnou stránkou. Již malé děti přesně vycítí, jak se ostatním daří, vnímají jejich potřeby a často také s nimi trpí. Mohou se bohužel stát i obětí svých rodičů v prožívání jejich těžké životní situace, kdy potom nesou břemeno svěřených problémů (Sellin, 2016, s. 47). Pokud žijí v disharmonických rodinných vztazích, silně soucítí s postiženými a slabšími členy rodiny a snaží se je duševně posílit. Dlouhodobé přejímání bolesti a emocí druhých lidí a potlačování vlastních pocitů a potřeb však může vést až k fyzickému strádání nebo nemoci (Moorjani, 2022, s. 74).

### 1.1.3 Vnímání sebe sama

Je důležité, aby se vysoce citlivé děti naučily vnímat samy sebe, přijaly se takové, jaké jsou a měly se rády. *„Kdo má sám sebe rád, je schopen zřít se souhlasu druhých. Je si sám sebou jistý a připravený starat se o sebe a své potřeby. Stojí si za svými schopnostmi i za svou omezeností“* (Sellin, 2016, s. 92).

Sebeuvědomění je celkově osvobozující, jak tvrdí Judith Orloff. Propojení mysli a těla má velmi silný vliv na zdraví. Při pozitivním myšlení se uvolňují endorfíny, tzv. hormony štěstí, proto je potřebné, aby se tyto děti naučily pozitivně o sobě smýšlet, vnitřně rozmlouvat samy se sebou a také umět si projevit soucit (Orloff, 2018, s. 54).

Orloff dále uvádí, že když se vysoce citlivé děti naučí vnímat sebe samy a své potřeby, dokážou se lépe chránit před lidmi, kteří z nich vysávají fyzickou i emoční energii a připravují je tím o pozitivní náladu a klid. Ti nejzákeřnější se snaží navodit přesvědčení, že tyto děti jsou méněcenné a že za nic nestojí. Takové „vysavače“ motivují obavy a nejistota, proto se musí vysoce citlivé děti naučit s rozhodností vyjadřovat své potřeby a hovořit o nich (Orloff, 2018, s. 90).

Mnoho vysoce citlivých dětí najdeme mezi věřícími lidmi, kteří dokážou být ve spojení se svým nitrem a duchovním světem prostřednictvím modlitby a rozjímání nebo také prostřednictvím duchovní literatury a hudby. Některé tyto děti si dokážou uvědomovat a vnímat samy sebe také nerušeným pobytem v přírodě (Orloff, 2018, s. 60). Julie Leuze při rozhovorech s vysoce citlivými dětmi zjistila, že k podpoře vnímání sebe sama jsou pro ně vhodné také cílené doteky, jako je například masáž, ale ne všechny děti mají fyzický kontakt rády. Některé ho připouštějí jen od blízkých osob, ke kterým chovají náklonnost a mají k nim důvěru (Leuze, 2022, s. 86). Je potřeba, aby rodiče a také učitelé podporovali vysoce citlivé děti ve vnímání jejich tělesnosti, k čemuž velkou měrou napomáhá pohyb a sport. Naučit se vnímat tělo a jeho potřeby vyžaduje trpělivost a vnitřní naslouchání (Sellin, 2016, s. 58).

## 1.2 Vysoké nároky

Vysoce citlivé děti chtějí všechno udělat dokonale a svými vysokými nároky často samy sebe až trýzní. Vlastní chyby si dlouho pamatují a bývají z nich nešťastné (Sellin, 2016, s. 59). Tento perfekcionismus způsobuje, že se neustále přepínají a zacházejí za své hranice. Skryté slabosti se poté u nich projevují výbušností (Sellin, 2016, s. 95). Vysoké nároky nekladou jen na sebe, ale i na druhé. Ke své práci a ke svým výkonům se staví velmi sebekriticky. Vztek, který zaměřují vůči sobě samým, když se sebou nejsou spokojeny, jim může přivodit bolest hlavy, depresi a mnoho jiných nepříjemností (Sand, 2021, s. 17).

Děti s vysokou citlivostí naplňuje především smysluplná práce, do níž chtějí dát všechny své síly a schopnosti. Hlubkové uvažování a vysoké nároky, kterými disponují, uplatní zejména při kreativní práci a bádání. Jinde je ale tato důkladnost stojí zbytečně mnoho času a úsilí (Sellin, 2016, s. 125). Jak poznamenává Elaine N. Aron (2021, s. 400-401), tyto děti věnují až příliš mnoho času učení a psaní domácích úkolů v poměru k jejich vrstevníkům, kteří mají rovněž dobré známky. Zde je velkým úkolem rodičů, aby děti vedli i k jiným aktivitám a naučili je správně relaxovat. Musí se naučit

stanovit si priority a rozhodovat se, čemu věnovat více pozornosti a čemu méně. Vysoce citlivé děti budou potřebovat schopnost umět si stanovit priority po celý život.

### 1.3 Nadměrná stimulace

Velké množství podnětů, které k vysoce citlivým dětem přicházejí v krátkém časovém úseku, je velmi zahlcuje, což se týká také nadměrného hluku a hlasité hudby. Někdy jim mohou působit hlasité zvuky a hluk téměř až fyzickou bolest (Aron, 2021, s. 17). Snaží se proto tomuto smyslovému přesycení vyhýbat a vyhledávají samotu a klid. V důsledku toho se někomu může zdát, že tyto děti jsou plaché a nesmělé. Pokud nemají úniku z nadměrné stimulace, mohou se snadno nechat vyvést z míry nebo reagovat podrážděně (Aron, 2021, s. 47), tehdy totiž ztrácejí kontakt samy se sebou, což může mít někdy za následek učinění špatných rozhodnutí. Následně se proto potřebují uchýlit do klidného prostředí, aby se dokázaly vrátit k vnímání sebe samých (Sand, 2018, s. 99).

Aron (2021, s. 16-17) při pozorování tohoto jevu zjistila, že vysoce citlivé děti zpracovávají důkladně a niterně skutečnosti svého každodenního života. Následkem toho bývá, že se mnohem dříve než ostatní zcela duševně i fyzicky vyčerpají. Podle ní je tedy rychlejší přestimulovanost zcela přirozeným průvodním jevem hloubkového zpracování informací. V důsledku přílišné stimulace, například po vzrušujícím dni plném zážitků, mají často tyto děti problémy s usínáním nebo se v noci probouzejí.

Anita Moorjani (2022, s. 43) ve své knize uvádí, že smysly těchto dětí mohou být přetíženy nadměrnou aktivitou, přítomností velkého davu, hlukem, zrakovými vjemy, ale také pouhým sledováním násilí jakéhokoli druhu, skutečného nebo fiktivního. Prožívají ho totiž na svém těle fyzicky i emocionálně. Dále k této problematice doplňuje nám všem dobře známou skutečnost, že k nadměrnému přetížení smyslů stačí v dnešním přetechnizovaném světě bohužel jen pouhé kliknutí na PC nebo jiném elektronickém zařízení, kde mají děti přístup k neustálé záplavě různých informací. Vstřebávají tak alarmující a někdy i děsivé zprávy, přičemž některé se ani nezakládají na pravdě. Smyslové přetížení jim také způsobují emocionálně vyprahlí nebo narušení lidé (Moorjani, 2022, s. 46).

Elaine N. Aron (1997, s. xxiii) v úvodu své první publikace o vysoké citlivosti sděluje čtenářům, že druzí lidé mnohdy nerozpoznají vysokou citlivost, protože citliví jedinci jsou velmi vnímaví a jako chameleoni se snaží přizpůsobit prostředí kolem sebe. Dělají, co je potřeba, aby do něj zapadli. Zjevné jsou ovšem jejich nepřiměřené reakce, které se u nich objeví v důsledku nadměrné stimulace. Tyto reakce však mohou

být u každého citlivého dítěte jiné. Některé malé děti si lehnou na podlahu a začnou křičet, u jiných lze zaznamenat bolest hlavy nebo břicha a u dalších se může v důsledku nadměrné stimulace projevit bázlivost a uzavřenost (Aron, 2021, s. 53).

Při svém pozorování vysoce citlivých dětí Elaine N. Aron (2021, s. 305) zjistila, že pro ně bývají rovněž vyčerpávající běžné činnosti, které musí absolvovat se svými rodiči, a které se ostatním lidem zdají zcela normální. Například nakupování a vyřizování různých záležitostí, kdy musí neustále chodit dovnitř a ven, nastupovat a vystupovat z vozidla, přičemž detailně vnímají okolní děje i negativní vibrace lidí. Ilse Sand (2018, s. 103) k tomu podotýká, že nízký práh tolerance vůči přicházejícím podnětům, které vysoce citliví lidé najednou snesou, je něco, s čím se musí naučit žít.

### 1.3.1 Stresové faktory a reakce vysoce citlivých dětí

V této části práce se zabývám oblastí stresu a jeho příčinami, neboť se jedná o faktory, které se velkou měrou podílejí na kvalitě života vysoce citlivých dětí. Americká profesorka psychologie Susan Nolen-Hoeksema a její spolupracovníci definují stres jako události, při kterých člověk vnímá ohrožení své pohody v tělesné nebo duševní rovině. Tyto události se označují jako stresory a odezvy lidí na ně nazýváme stresovými reakcemi (Nolen-Hoeksema, et al., 2012, s. 589).

Elaine N. Aron (2021, s. 284) poukazuje na skutečnost, že změny bývají jednou z hlavních příčin rozrušení a stresu u vysoce citlivých dětí. Problémy se zvládáním změn se mohou projevovat mnoha způsoby, ale výsledkem bývají nakonec pocity rozmrzelosti a odporu, protože změny velmi zatěžují jejich citlivou nervovou soustavu. Velký stres jim rovněž působí nové zkušenosti a požadavky, ale také překvapení.

Tyto děti potřebují delší čas a více energie, aby se změně přizpůsobily a aby se s ní vyrovnaly (Sellin, 2016, s. 99). Stres vzniklý například v důsledku vysokých požadavků, nedůvěry okolí nebo bezmoci u nich může vyvolat až nekontrolovanou reakci. Jestliže se cítí poraženy, začnou se podceňovat. Pokud se však naučí stres kontrolovat a řídit, stane se z ohrožení výzva, která umožňuje jejich rozvoj a růst. Strach se změně v odvalu a důvěru (Sellin, 2016, s. 101). Jestliže však výzvy tohoto světa nezvládají, může se u nich vyskytnout přílišná úzkost a převzetí role oběti jako sebeobrana vůči realitě, která je nad jejich síly (Sand, 2021, s. 49). „*Příznaky smyslového přetížení zhoršuje únava, nemoc, spěch, hustý provoz, davu lidí, hlučné prostředí, toxičtí lidé, nízká hladina krevního cukru, hádky, přepracování, senzitivita vůči chemickým látkám, příliš mnoho společenských setkání či kontaktů*“ (Orloff, 2018, s. 30).

Ke stresovým faktorům, kterými děti s vysokou citlivostí trpí, tedy dále patří příliš hektický denní režim bez dostatečného odpočinku. Tyto děti potřebují jasnější uspořádání činností během celého dne a více klidu, proto většinou nemají rády ani spontánní aktivity, na které se nemohou připravit (Leuze, 2022, str. 65). Potřebují klidný program před spaním, protože jejich nervová soustava přechází po vzrušení do klidového stavu pomaleji (Orloff, 2018, s. 113). Vysoce citlivé děti obecně nemají rády jakékoliv násilné jednání. Skrytě trpí také tehdy, když u druhých lidí zaznamenají předstírání a pokřívování pravdy (Sellin, 2016, s. 57). Jsou to jedinci s mimořádnými schopnostmi, ale potřebují se naučit rozpoznat spouštěče, které jim způsobují smyslové přetížení, a svou citlivost zvládat, aby nepodléhali impulzivnímu jednání a zachovali si klid (Orloff, 2018, s. 56).

Tyto děti intenzivněji cítí bolest a v důsledku toho si také častěji na něco stěžují. Pokud vyrůstají v nepříznivém rodinném prostředí, kde zažívají pocit studu, mohou naopak své symptomy podhodnocovat. Častěji se u nich může projevat bolest hlavy a také různé formy alergií (Aron, 2021, s. 308). Stresují je vážné problémy v rodině, například když rodiče nemají dostatek financí kvůli nezaměstnanosti nebo žijí v rodině s vážně nemocným člověkem a také pokud ve škole nemají alespoň jednoho dobrého kamaráda. Jestliže setrvávají v těchto náročných situacích delší dobu, mohou propadat úzkosti a depresi (Aron, 2021, s. 352). Jelikož jsou závislé na příznivé atmosféře, trpí pod tlakem a napětím. Konfliktům se raději vyhýbají (Sellin, 2016, s. 123).

Extrémní citlivost vyvolává někdy nadměrně intenzivní pocity na hranici snesitelnosti, a proto se je někteří citliví lidé snaží tlumit například alkoholem, drogami, jídlem nebo dalšími věcmi, které mohou posléze vyústit v závislost (Orloff, 2018, s. 55). Bohužel se některé z těchto projevů začínají vyskytovat už i u dětí na základních školách. Podle Julie Leuze (2022, s. 77), která vedla rozhovory s rodiči vysoce citlivých dětí, je potřeba, aby se tyto děti pozvolna učily složité situace občas vydržet a snést přiměřenou míru stresu. Tím budou posilovat svou odolnost a přispívat k uvolnění.

Nolen-Hoeksema a kolektiv (2012, s. 586) uvádějí další faktor, který ovlivňuje intenzitu stresu, a tím je předvídatelnost události. I když nemůžeme událost spouštějící stres ovlivnit, ale dokážeme předvídat její nástup, vnímáme ji v konečném důsledku jako méně stresovou. Předvídatelnost stresových událostí a příprava na ně tedy hraje při vyrovnávání se se stresem u vysoce citlivých dětí velmi významnou roli. Sellin (2016, s. 105) dále poukazuje na zvláštní jev, při kterém dochází ke změně v chování vysoce citlivých lidí. Pokud nastane nebezpečný stav, karta se tzv. obrací. Ostatní lidé bývají většinou zmatení a nevědí, co mají dělat, ale vysoce citliví lidé, kteří jindy

nad vším přemýšlejí a jsou nerozhodní, najednou začnou jednat a učiní všechno potřebné. Nerozhodnost je najednou pryč, jako by pro tuto chvíli jednali podle jiných pravidel.

Je také důležité si uvědomit, že pro vysoce citlivé děti může být stresovou zátěží už i například cesta do školy, a to obzvlášť ve velkých městech. Ať už jedou autem s rodiči nebo hromadnými dopravními prostředky, vždy v ranním provozu zaznamenávají velké množství podnětů z rušných ulic. Pokud chodí děti do školy pěšky, musí být v tomto prostředí náležitě ostražitě, což vyžaduje značné úsilí. V každém případě je cesta do školy v takovém prostředí extrémně vyčerpává. Následuje-li ranní pobyt v hlučné družině, bez možnosti tichého odpočinku a regenerace sil, přicházejí děti na vyučování už velmi unavené. Toto fyzické i emocionální vyčerpání pak ovlivňuje jejich schopnost soustředit se a plně se zapojit do výuky. Je tedy žádoucí, aby pedagogové byli informováni o jejich zvláštních potřebách a poskytli jim potřebnou podporu, díky které se jim podaří vyrovnat se s nadměrnou zátěží.

#### **1.4 Nadání a silné stránky vysoce citlivých dětí**

Vysoce citlivé děti jsou podle Rolfa Sellina nadány pro všechno, co souvisí s důkladností a diferencovaným vnímáním. V technické oblasti tak vynikají v úkolech, které souvisejí s precizností, obratností, kontrolou nebo analýzou. Jejich silnou stránkou je také komunikace, při níž dokážou vystihnout správný tón, vycítí nevyřčená slova od druhého člověka a poznají jeho potřeby. Sellin (2016, s. 122-123) také zmiňuje, že mají nadání pro sociální kontakty a uplatňují se při péči o potřebné. Myslí jinak a pracují jinak. Jsou náročné a ochotné. Vždy chtějí odvést dobrou práci a obvykle nehledí na vlastní prospěch. Jsou prozíravé, ohleduplné a dokážou se přizpůsobit nastalé situaci. Snaží se urovnávat konflikty a povzbuzují druhé, když se jim něco nedaří. Vyznačují se také vysokými etickými standardy.

Vysoká citlivost umožňuje dětem zvládat životní problémy. Jsou pozornější než ostatní, mají větší přehled a dříve rozpoznají nějaké nebezpečí. Laskavý přístup k životu a k lidem jsou dary jak pro ně, tak pro ostatní (Orloff, 2018, s. 33). Touží pochopit samy sebe i okolní svět, jak věci fungují. Pozoruhodný je jejich originální způsob myšlení. Chtějí utvářet svět humánněji a jsou ochotny pro to něco udělat, v tom je jejich společenský přínos. Velké vnitřní bohatství dělá tyto děti výjimečnými (Sellin, 2016, s. 17). Protože jsou hluboce přemýšlivé a jsou skvělými pozorovateli, uplatňují se v budoucnu například jako vynálezci, zákonodárci, léčitelé, historici, vědci, umělci, učitelé, poradci a duchovní vůdci. Často se na ně lidé obracejí se svými problémy a žádají

od nich radu. Jsou soucitní a hluboce jim záleží na sociální spravedlnosti a zdravém životním prostředí (Aron, 2021, s. 127).

Tyto děti projevují zájem o duchovní oblasti a také o psychologii nebo filozofii. Zajímají se o velké otázky života a mívají nadprůměrné spirituální citění (Leuze 2022, s. 56). Elaine N. Aron (1997, s. 217) uvádí, že vysoce citliví jedinci se často považují za slabé, ale opak bývá pravdou, jsou silní jiným způsobem. Právě vysoká citlivost jim pomáhá zvládat zlo a utrpení, se kterými se v životě setkává každý člověk, přičemž tyto lidé dokážou projevit své velké dovednosti a strategie. Mnohdy také umějí rozpoznat, co stojí za osobním utrpením člověka a objasnit jeho smysl (Aron, 1997, s. 224).

Machová a Kubátová (2015, s. 144) ve své publikaci uvádějí, že lidé, kteří mají víru a vidí smysl svého života, lépe zvládají životní těžkosti, ve větší míře jsou spokojeni se životem, provází je osobní štěstí a vykazují podstatně menší negativní důsledky prožitých traumat. Dále tyto autorky zařazují náboženskou víru mezi techniky zvládání těžkostí, tzn. zvládání napjatého emocionálního stavu a uvedení do duševní pohody. Odkazují na to, že věřící lidé s důvěrou odevzdávají těžkosti do vyšší moci a spolupracují s Bohem při řešení problému (Machová & Kubátová, 2015, s. 152).

Také Zeff (2010, s. 18) poznamenává, že vysoce citliví chlapečci mívají duchovní prožitky, ze kterých čerpají sílu a klid. Mají skvělou intuici, jsou schopni cítit hlubokou lásku a sounáležitost se všemi bytostmi. S těmito vlastnostmi bohužel většinou nezapadnou do dnešního konkurenčního, přehnaně stimulujícího a často násilného světa. Vzorem jim však mohou být někteří velcí duchovní učitelé, kterým tato neschopnost zapadnout, dala příležitost dělat v životě velké věci.

## **1.5 Diagnostika vysoké citlivosti**

Jak už bylo uvedeno, vysoká citlivost není nemoc, ale vrozená normální variace temperamentu, která se projevuje od narození. Je geneticky podmíněná a odráží se ve způsobu, jakým se člověk chová. Člověk tedy buď je vysoce citlivý anebo není, neexistuje něco uprostřed. Jedná se tudíž o kategorii, nikoli o dimenzi (Aron, 2021, s. 30). Pro rozpoznání a identifikaci vysoké citlivosti u dětí nabízí Elaine N. Aron ve své knize rodičům dotazník s třiatvaceti otázkami zaměřenými na různé aspekty citlivosti (Aron, 2021, s. 39-40). Na základě tohoto dotazníku mohou rodiče i pedagogové získat přehled o citlivosti dítěte a lépe porozumět jeho individuálním potřebám.

Vysokou citlivost charakterizují podle Aron (2021) tyto ukazatele:

- děti vykazují konzistentní reakce již od narození,
- vysoce citlivé reakce nejsou pouze negativní,
- reakce bývají výraznější než u ostatních, ale přesto jsou v normě, stejně jako ostatní projevy chování (např. ve škole na začátku školní docházky tyto děti moc nemluví, ale v domácím prostředí se projevují uvolněně a s blízkými lidmi hovoří zcela běžným způsobem).

Následující projevy naopak neukazují na komplexní diagnózu vysoké citlivosti:

- vysoká citlivost se projevuje pouze v jedné oblasti,
- vysoká citlivost se projevuje tam, kde to lze očekávat vzhledem k věku dítěte (např. strach z cizích lidí v prvním roce života nebo odloučení od rodičů),
- dítě reaguje vysoce citlivě anebo ustrašeně až v době, kdy je vystaveno nějakému velkému stresu, anebo závažné změně svého života (např. při narození nového sourozence, stěhování, rozvodu rodičů) (Aron, 2021, s.75-76).

Někteří odborníci se domnívají, že vysoce citlivé děti mohou být mylně diagnostikovány (bývá jim přisuzována jiná diagnóza). To potvrzuje i Julie Leuze (2022, s. 147-148), která tvrdí, že velké třídy, hluk, sociální nesrovnalosti, dlouhé vyučování a tlak na výkon přinášejí dětem s vysokou citlivostí tělesnou i duševní zátěž, v jejímž důsledku mívají velké potíže se soustředěním a nezřídka se pak stává, že jim bývá mylně diagnostikována porucha pozornosti. Určitá stigmatizace dětí s touto diagnózou a negativní náhled na jejich chování tak může mít pro vysoce citlivé děti celoživotní následky, jelikož dochází k narušení pocitu jejich vlastní hodnoty.

Elaine N. Aron dále poukazuje na skutečnost, že u velkého počtu vysoce citlivých dětí se objevuje zvýšený průtok krve v pravé mozkové hemisféře, zatímco u dětí s poruchou pozornosti jej pozorujeme naopak v hemisféře levé. To ukazuje na skutečnost, že děti s touto poruchou mívají – na rozdíl od vysoce citlivých dětí – pravděpodobně velmi aktivní systém behaviorální aktivace a relativně neaktivní systém behaviorální inhibice (umožňující „zastavení se“, aby mohly překontrolovat danou situaci) (Aron, 2021, s. 76).

Podle Sellina (2016, s. 18) nevěnovala psychologie fenoménu vysoké citlivosti v minulých letech příliš velkou pozornost. U některých vysoce citlivých lidí tak v důsledku nerozpoznání pravé příčiny jejich příznaků a projevů byly léčeny pouze následky jejich intenzivního vnímání, například stres, obavy, plachost a deprese. Terapeuti jim tak nevhodnou léčbou mohli způsobit spíš škodu. Skutečnost



je však taková, že vysoce citliví lidé se jako vysoce citliví sami cítí, což ukazuje na odlišnou povahu příčin jejich chování.

## **1.6 Podobnost vysoké citlivosti a jiných diagnostikovaných odlišností**

V této části své práce se zaměřuji na porovnávání projevů vysoké citlivosti a jiných diagnostických odlišností. Konkrétně poukazuji na podobné a odlišné znaky vysoké citlivosti s ADHD a s poruchami autistického spektra (Aspergerův syndrom, dětský autismus). Špatné a neodborné posouzení těchto znaků a projevů by totiž mohlo mít za následek nesprávné diagnostikování vysoce citlivých dětí.

### **1.6.1 Attention deficit hyperactivity disorder – ADHD**

ADHD je označení pro syndrom deficitu pozornosti spojený s hyperaktivitou, přičemž příznaky tohoto syndromu trvají dlouhodobě a jsou patrné již od raných vývojových stadií. Neodpovídají mentálnímu věku dítěte. Zřetelné jsou zejména v situacích vyžadujících udržení pozornosti, kontrolu pohybů a tlumení impulzů (Jucovičová, 2010, s. 10).

#### **Projevy ADHD podobné projevům vysoké citlivosti**

Omezená schopnost udržet pozornost při plnění úkolů nebo při hře; snadná rozptýlitelnost vnějšími podněty (Ptáček, 2018, s. 16); obtížná adaptace na změny (Pokorná, 2010, s. 139).

#### **Projevy ADHD odlišné od projevů vysoké citlivosti**

Nevěnování pozornosti detailům; problémy s organizací a plánováním činnosti; omezená schopnost být v klidu (pobíhání, lezení, odcházení z místa); nadměrná hovornost (skákání do řeči, neschopnost počkat v diskusi, časté komentáře); vydávání atypických a hlasitých zvuků (Ptáček, 2018, s. 16-17); neschopnost vytrvat v úsilí, které je zaměřeno na daný úkol; nepřiměřená úroveň motorické aktivity; omezená schopnost uvědomování si následků rizikových jednání a časté zapojování do rizikových činností (Paclt, 2007, s. 14); potíže s respektováním instrukcí a nařízení (Paclt, 2007, s. 17); povrchní práce s častými chybami (Paclt, 2007, s. 119); porucha selekce podnětů (Pokorná 2010, s. 138).

Podle Rosenshein (2013, s. 22-23) jsou pocity vysoce citlivých dětí intenzivní a pokud nemají způsob, jak je zpracovat, dojde k jejich nahromadění, což se může projevit změnami nálad, podrážděností, zhroucením, depresemi,

záchvaty vzteku, nespavostí, nesoustředěností a také frustrací. Ve většině případů jsou pak diagnostikovány ADD nebo ADHD, ale přitom jde ve skutečnosti o nevyořázení dítěte s emocemi, kdy jeho emocionální stav není v rovnováze. Porucha pozornosti však skutečně značí obecný nedostatek odpovídajících výkonových funkcí, například schopnosti rozhodování, soustředění, zaměřování pozornosti a zamýšlení se nad důsledky svého chování. Vysoce citlivé děti v těchto činnostech naopak vynikají, pokud jsou v klidu a bezpečí. V případě nutnosti umí na nějakou dobu vytěsnit rušivé vlivy, ale s velkým úsilím (Aron, 2021, s. 77). Dále je také známá skutečnost, že ADHD bývá v koexistenci s dalšími psychickými poruchami (Paclt 2007, s. 20).

### **1.6.2 Aspergův syndrom**

Aspergův syndrom se řadí do kategorie pervazivních vývojových poruch. Jedná se o vrozenou poruchu některých mozkových funkcí s neurobiologickým základem, přičemž deficit duševního vývoje je patrný především v oblasti komunikace, sociální interakce a představitosti. Výrazným jevem je omezení sociálních dovedností, dále opoždění v citové zralosti a často je pozorováno nerovnoměrné rozložení schopností (Vosmik, 2010, s. 12-13).

#### **Projevy Aspergerova syndromu podobné projevům vysoké citlivosti**

Neudržení pozornosti; zvýšená citlivost na zrakové podněty, na zvuky, na dotyk, na chuť a na pachy; nepřiměřené reakce na situace a podněty (Vosmik, 2010, s. 60-65); preference hry a činností o samotě; snadné podlehnoutí stresu; náchylnost k sebepodceňování a hledání chyb na vlastní osobě (Thorová, 2016, s. 191); neklid při neočekávaných změnách; problémy s adaptabilitou na nové prostředí a situace; problémy s očním kontaktem; zachovávání rituálů a provádění rutinní činnosti (Vosmik, 2010, s. 16-17).

#### **Projevy Aspergerova syndromu odlišné od projevů vysoké citlivosti**

Selhávání v oblastech sociální inteligence a jejího využívání; mechanická a dlouhodobá paměť; uvažování rigidním způsobem; nízká schopnost přiznat si chybu a změnit názor (Vosmik, 2010, s. 55), snížená citlivost na bolest a teplotu (Vosmik, 2010, s. 60-64); mechanická a formální řeč neodpovídající sociálnímu kontextu situace;

pedantské lpění na přesném vyjadřování; omezená schopnost chápat pravidla společenského chování; doslovné chápání humoru a ironie; nedostatek empatie a otevřenosti pro potřeby druhých lidí; egocentrismus; snížená schopnost sebeovládání; memorování textů (Thorová, 2016, s. 189-191), neschopnost navazovat přátelství, nemotornost, nepřirozené postoje (Vosmik, 2010, s. 13-14); jednostranná interakce; nevhodné a netaktní poznámky; lhostejnost vůči tlaku vrstevníků; nechápavost metafor, neschopnost vystihnout podstatu věci (Vosmik, 2010, s. 16-17); neschopnost předávat a přijímat neverbální signály (očima, postojem těla, gesty); nedodržování dostatečného fyzického odstupu (Vosmik, 2010, s. 19-20); osvojování společenských pravidel chování rozumovou analýzou a dodržováním instrukcí; žádná spontaneita a intuitivní jednání (Vosmik, 2010, s. 22); intenzivní zaměření na své specifické zájmy (sběratelé předmětů, informací); převažující mechanické jednání nad významem činnosti (Vosmik, 2010, s. 43-44).

Aspergerův syndrom postihuje přibližně jedno z pěti tisíc dětí a pětkrát častěji se projevuje u chlapců. Tyto děti vykazují, jak už bylo výše uvedeno, motorické problémy. U dětí s vysokou citlivostí může být také patrná snížená koordinace pohybů, a to zejména v případech přílišného emočního vypětí, například během zkoušek. Neprojevují se však u nich žádné další symptomy (Aron, 2021, s. 78). Dětem s Aspergerovým syndromem chybí intuice k tomu, aby rozpoznaly, kdy mají druhým lidem naslouchat a kdy mají naopak mluvit. Často hovoří o tématu, které nikoho jiného nezajímá. Nevnímají výrazy tváře a mimoslovní signály jako znaky komunikace. Nechápují posměšné poznámky. Pro vysoce citlivé děti toto neplatí. Autistické děti nebo děti s Aspergerovým syndromem bývají obvykle vysoce citlivé na smyslové podněty, ale ne na sociální podněty. To je velký rozdíl mezi nimi a vysoce citlivými dětmi. Ty už se rodí se schopností navazovat vztahy s druhými lidmi (Aron, 2021, s. 79).

### **1.6.3 Dětský autismus**

Dětský autismus rovněž spadá do kategorie pervazivních vývojových poruch. Vzniká jako důsledek organického poškození mozku a postihuje většinu psychických funkcí (Říčan, 2006, s. 62). Kromě poruch v oblastech sociální interakce, komunikace a představivosti se u těchto lidí mohou vyskytnout další dysfunkce projevující se navenek abnormním chováním (Thorová, 2016, s. 179).

### **Projevy dětského autismu podobné projevům vysoké citlivosti**

Potřeba rutinní činnosti a zachovávání rituálů; odpor k náhlým změnám v průběhu činnosti nebo v osobním prostředí (Thorová, 2016, s. 180); poruchy spánku a příjmu potravy; záchvaty vzteku; přehnaná reakce na hluk; prožívání úzkosti; nadměrná citlivost vůči určitým materiálům (Thorová, 2016, s. 241).

### **Projevy dětského autismu odlišné od projevů vysoké citlivosti**

Nedostatečná odpověď na emoce jiných; nedostatečné přizpůsobení sociálními kontextu (omezené používání sociálních signálů, chybí sociálně emoční vzájemnost); nedostatečná synchronizace a reciprocita v konverzaci; snížená přizpůsobivost v jazykovém vyjadřování; nedostatek tvořivosti a představivosti v myšlení; nedostatečný důraz v řeči; nedostatečná gestikulace; stereotypní způsoby chování a rigidita v každodenním životě, - specifická přichylnost k předmětům, které jsou pro daný věk netypické, stereotypní zájmy (data, jízdní řády), pohybové stereotypie; chybí spontaneita, iniciativa a tvořivost při organizování volného času, potíže s vytvořením myšlenkové osnovy (koncepce) při rozhodování v práci (Thorová, 2016, s. 180); neschopnost domýšlet si význam slov; problémy s metafyzickým rozměrem reality (Vosmik, 2010, s. 51).

Nolen-Hoeksema a spol. (2012, s. 311) uvádí, že autistické děti plně využívají asociativní učení, proto si neumějí osvojit specifické sociálně-kognitivní adaptace. Nenavazují kontakt s ostatními lidmi, dokonce ani s rodiči a téměř nereagují na projevy emocí druhých lidí. V tomto se od vysoce citlivých dětí liší. Dále autistické děti nevyhledávají oční kontakt a hrají si převážně osamoceně (Nolen-Hoeksema, 2012, s. 661). Toto chování se u dětí s vysokou citlivostí také může vyskytovat, ale v jejich případě bývá příčinou nadměrná stimulace a potřeba klidu. Nolen-Hoeksema a spol. (2012, s. 662) dále poukazuje na velkou důležitost rituálů a rutinních činností v životě autistů, ti se dokážou rozzuřit a propadnout záchvatům vzteku, pokud se nějaký postup, nebo třeba jen jeho dílčí část, změní. Při výchově vysoce citlivých dětí se různé rituály a rutinní postupy doporučují, protože jim tyto činnosti dodávají klid a jistotu. Náhlé změny je stresují a mohou se u nich vyskytnout i úzkostné stavy, než se se změnou vyrovnají.

Lze tedy shrnout, že vysoce citlivé děti se mohou někdy chovat podobným způsobem jako děti s poruchami autistického spektra. Je však vždy velmi důležité pozorovat jejich projevy v celkovém kontextu dané situace a životních okolností. Jak je výše uvedeno, autistické děti například nemají trvale velkou potřebu komunikace

a interakce s druhými. U vysoce citlivých dětí se mohou také vyskytnout tyto projevy chování, ale ty mají pouze dočasný charakter, a to převážně z důvodu nadměrného přetížení vlivem vnějších podnětů, kdy tyto děti potřebují vše v klidu zpracovat, a proto společnost ostatních nevyhledávají. Za normálních okolností vysoce citlivé děti rády a vstřícně s druhými komunikují. Elaine N. Aron (2021, s. 78) také připomíná, že autismus je považován za poruchu, která postihuje dvě až čtyři děti z deseti tisíc (přičemž tři čtvrtiny z nich jsou chlapci). Vysoká citlivost je však normální variací lidského chování, která se vyskytuje přibližně u dvaceti procent populace.

## 2 VYSOCE CITLIVÉ DĚTI V DOMÁCÍM PROSTŘEDÍ

Žijeme ve světě, ve kterém se nás dotýká násilí a necitlivé jednání v různých jeho podobách, ať už v mezilidských vztazích, nebo ve vztahu k životnímu prostředí. Vysoce citlivé děti se svými výjimečnými schopnostmi však dávají tomuto světu naději na změnu k lepší budoucnosti. *„Když rodiče a učitelé pomohou vysoce citlivým dětem naučit se vážit si sebe samých, rozvinout si svůj vlastní pohled na svět a najít způsob, jak efektivně komunikovat s necitlivými lidmi kolem sebe, tak tím mohou výrazně zlepšit život na zemi“* (Aron, 2021, s. 13).

V této kapitole se tedy zabývám chováním vysoce citlivých dětí v domácím prostředí, kde to dobře znají, a poukazují na důležité faktory v rodičovské výchově těchto dětí, protože, jak uvádím výše, dobře vychované vysoce citlivé děti jsou nadějí pro tento svět. Kvalitní rodičovská výchova spojená se správným přístupem pedagogů, zvláště v počátečních letech školní docházky těchto dětí, přináší současné společnosti obohacení v různých rovinách.

### 2.1 Kvalita rodičovské péče

Jak uvádí Elaine N. Aron (2021, s. 36), pokud má dítě kvalitní rodičovskou péči, s velkou pravděpodobností se se svou vysokou citlivostí naučí pracovat a využívat její kladný potenciál. V opačném případě se pro něj může stát zdrojem úzkostí a depresí. Velkou výhodou těchto dětí je, že si samy velmi dobře dokážou uvědomit následky špatného jednání, takže jejich chování obvykle nebývá problematické. Jak dále tato odbornice poznamenává, vysoce citlivé děti velmi ovlivňuje emoční rozpoložení jejich rodičů. Ti by proto měli pracovat na své emoční stabilitě a učit se, jak dosáhnout klidu i ve vypjatých situacích a navzdory stresujícím povinnostem (Aron, 2021, s. 166). To samé platí i u učitelů a dalších pedagogických pracovníků. Při komunikaci s těmito dětmi je rozhodně vhodné zvolit laskavější přístup a dopřát jim prostor ticha a mlčení, které nezbytně potřebují.

Domov vysoce citlivého dítěte musí být místem, kde se může zotavit a načerpat energii a kde se může cítit bezpečně. Měl by vytvářet klidnou atmosféru, nabízet kreativitu, možnosti pro relaxaci a pro hru. Měl by být tedy prostorem, kde po vyčerpávajících událostech mohou děti získat zpět ztracenou rovnováhu (Rosenshein, 2013, s. 40). Rodičovská péče o tyto děti totiž zahrnuje především práci s jejich reakcemi na stres. Jedním z hlavních úkolů rodičů je, aby pomohli svým dětem

zvýšit odolnost vůči stresovým situacím a vyvinuli u nich větší stresovou toleranci (Sellin, 2016, s. 107). K tomu jistě velkou měrou přispívá klidné a bezpečné domácí zázemí.

Jelikož vysoce citlivé děti jsou obecně velmi přemýšlivé a hloubavé, začínají si mnohdy také uvědomovat skutečná nebezpečí, která mohou v životě nastat, a snaží se s nimi vnitřně vyrovnávat, i když jim samotným bezprostředně nehrozí. Je proto důležité u těchto dětí jejich strachy nepodceňovat, ale snažit se je co nejvíce zmírňovat (Aron, 2021, s. 352). Strach, který trvá příliš dlouhou dobu, je činí podrážděnými a může se poté projevit v podobě úzkosti. Přístup dětí k této otázce závisí na minulých zkušenostech v podobných situacích, na jejich vnitřním stavu v daném okamžiku a také, zda je v jejich minulých zkušenostech rodiče povzbuzovali (Aron, 2021, s. 316).

Vysoce citlivé děti jsou pro rodiče darem. Jejich výchova sice mnohdy bývá náročná a vyžaduje spoustu energie, ale pro rodiče může být v důsledku zdrojem růstu a upevňování jejich charakteru (Sellin, 2016, s. 61). Na vysoce citlivé děti má rodičovská výchova mnohem větší vliv než na ostatní. Klidným a podporujícím přístupem ze strany rodičů dochází ke zmírnění aktivace tělesného stresového systému dětí, a to i přesto, že mohou mít v závislosti na svém temperamentu sklony vnímat neznámé situace jako potenciálně ohrožující (Aron, 2021, s. 93). Více než ostatní děti potřebují mít pocit jistoty, že se jim v případě potřeby dostane pomoci. Protože jsou vnímavé vůči nebezpečí, neprojevují se tak často odvážně a nebojácně. Potřebují tedy s pomocí rodičů rozvíjet odvahu a také pozitivní přístup k životu (Aron, 2021, s. 342).

Sellin (2016, s. 67) poznamenává, že láskyplné vnímání a pozornost rodičů vysoce citlivým dětem pomáhá. I napomenutí je pro ně přijatelnější, než když se jim nedostane žádné pozornosti nebo jsou ignorovány. Za poskytovanou pomoc a porozumění pak mnohdy projevují svým rodičům hlubokou vděčnost. Různá zranění a bolest těchto dětí nepochybně pomáhá uzdravit dostatek času, který s nimi rodiče stráví a dostatek lásky, kterou jim věnují. Je potřeba, aby jim rodiče dávali najevo svůj respekt a přijímali jejich pocity (Aron, 2021, s. 198). Také je potřeba uvést, že malé děti s vysokou citlivostí mají mnohem dříve než ostatní, zvnitřněny morální normy a pravidla. Bývají velmi vnímavé vůči tomu, co jejich rodiče považují za špatné anebo co jim způsobuje zklamání. Mohou proto zacházet až do extrému, aby jim vyhověly a nepůsobily jim problémy (Aron, 2021, s. 271).

Závěrem této podkapitoly bych chtěla ještě uvést poznatek psychoterapeuta Teda Zeffa, který při svém zkoumání vysoké citlivosti u chlapců zjistil, že citliví chlapci

ze zemí, jako je např. Indie a Thajsko, prožívají obvykle šťastnější dětství než chlapci ze Severní Ameriky. Tuto skutečnost dává do souvislosti s tím, že se na výchově dětí v těchto kulturách podílí širší rodina a komunita. Mnoho vysoce citlivých chlapců, kteří byli vychováni v mezigenerační rozšířené rodině, mělo mnoho pozitivních zkušeností v interakci se svými staršími mužskými příbuznými (Zeff, 2010, s. 36).

## 2.2 Vztahová vazba

Ve věku šesti měsíců až jednoho roku se dítě silně citově připoutává ke konkrétní pečující osobě nebo osobám, ke kterým má důvěru, většinou se jedná o matku. Vzniká mezi nimi tzv. vztahová vazba. Tato vazba se tedy rozvíjí od útlého věku a má vliv na dítě po celý zbytek jeho života, je těžké ji měnit. Ovlivňuje jeho celkový pohled na svět, na budování přátelství a na jeho celkové duševní a tělesné zdraví (Bowlby, 1983, s. 200). Míra bezpečí, která je skrze tuto vztahovou vazbu dítěti poskytována, má na vysoce citlivé dítě mnohem větší vliv než na ostatní děti (Aron, 2021, s. 264).

Jedním z charakteristických rysů vysoce citlivých dětí je to, že v jemných nuancích dokážou rozpoznat případné nebezpečí, proto je pro ně velmi důležité, aby se cítily bezpečně. Vysoce citlivé děti s nejistou vztahovou vazbou si nevěří, a ke každé nové situaci ve svém životě přistupují s pocitem, že jim nikdo nepomůže, že si musí se vším poradit samy a mají obavy z toho, že to nezvládnou. Vše jim připadá beznadějně. Bezpečná vztahová vazba v raném dětství je tedy nezbytná pro to, aby z vysoce citlivého dítěte mohl vyrůst normální a šťastný dospělý člověk (Aron, 2021, s. 265). To potvrzuje i psychoterapeut Zeff (2010, s. 30), který se ve své knize zmiňuje o chlapci, jenž věděl, že je kvůli své citlivosti jiný než ostatní, ale byl odmalička schopen milovat a přijímat sám sebe, protože měl velkou oporu ve své matce, která ho bezpodmínečně milovala.

Tento odborník dále doplňuje, že pokud matka reaguje spolehlivě a citlivě na potřeby svého dítěte, vytvoří si s ním silnou pozitivní vazbu. Tento pocit stability podporuje pevný základ důvěry a lásky, na kterých může dítě stavět další vztahy. Bezpečná vztahová vazba tak pomáhá vysoce citlivému chlapci vyrůst v sebevědomého a emocionálně zdravého muže (Zeff, 2010, s. 28). Aron také tvrdí, že vztahová vazba velmi ovlivňuje schopnost seberegulace. Nejisté vysoce citlivé děti, se kterými jejich rodiče nejsou v harmonickém vztahu, těžko překonávají svůj silný systém behaviorální inhibice, protože necítí dostatek podpory ve chvíli, kdy musí čelit neznámým situacím a novým výzvám (Aron, 2021, s. 274).



John Bowlby uvádí, že nejistá vztahová vazba vzniká konkrétně tam, kde rodiče dětem neposkytují dostatek lásky a bezpečí, zanedbávají je, týrají nebo se k nim jinak špatně chovají. Děti s nejistou vztahovou vazbou se snaží být minimálně v kontaktu se svými rodiči. Snaží se vše zvládnout samy a téměř neprojevují emoce (Bowlby, 1966, s. 94). V dospělosti se pak vyhýbají druhým lidem a navazování vztahů. Aron dále dodává, že u vysoce citlivých dětí je velmi důležité bezpečnou vztahovou vazbu posilovat, jelikož všechno vnímají velmi intenzivně a jsou stále ve střehu. Vyžadují proto prostředí s vysokou mírou bezpečí a velmi vnímavé rodiče, kteří jednají na základě potřeb svého dítěte. Vysoce citlivé malé děti se necítí v bezpečí, pokud jsou jejich matky vzteklé nebo uzavřené nebo pokud děti trestají. U méně citlivých dětí je naopak patrné, že dokážou zvládat širší spektrum chování ze strany svých rodičů (Aron, 2021, s. 266).

Zde je také vhodné zmínit, že po nástupu do základní školy budou děti zažívat mnoho nových situací, se kterými se budou muset vypořádat a spoustu požadavků, které budou muset zpracovat. Učitelé by proto měli být obeznámeni s rodinnou situací a výchovou jednotlivých dětí, neboť je pravděpodobné, že vysoce citlivé děti s nejistou vztahovou vazbou s rodiči budou z jejich strany potřebovat velkou míru podpory, trpělivosti a neustálý laskavý přístup.

### **2.3 Přístupy rodičů k vysoce citlivým dětem**

Je potřeba, aby rodiče stanovili pevné mantinely v tom, co od nich může dítě očekávat, protože vysoce citlivé děti obvykle mají vysoké nároky na sebe, ale i na své nejbližší. Dále by rodiče měli zapojovat děti do řešení určitých konfliktních situací, ve kterých budou mít možnost volby. Tyto děti potřebují na správné rozhodnutí dostatek času, a to by měli mít rodiče na zřeteli zvláště v situacích, kdy jsou v časové tísně nebo jsou netrpěliví. Pokud má dítě vyzkoušet něco nového, pro něj dosud neznámého, budou s ním muset rodiče postupovat velmi pomalu, krok za krokem. Podobný přístup bude vyžadován od učitele po zahájení školní docházky takového dítěte.

Při přípravě do školy by rodiče měli dohlédnout na to, aby dítě bylo vždy dobře připraveno a naučeno, aby ho nic nepřekvapilo a nevyvedlo z míry. Aron (2021, s. 107) doporučuje, aby s ním rodiče hovořili o skutečnostech, při kterých může vzniknout nějaký problém nebo kde se co může zkomplikovat, a následně si s ním popovídali o tom, jak lze takové situace zvládnout. Nervozita ze školy může vysoce citlivému dítěti, zvláště mladšího školního věku, bránit v projevení jeho schopností. Je proto vhodné, aby rodiče

jako kompenzaci k náročnému školnímu prostředí poskytovali dítěti takové činnosti, ze kterých by se mohlo radovat bez soutěžení a podávání výkonu.

Vysoce citlivé dítě by mělo být ze strany rodičů připravováno na skutečnost, že samo také bude muset přizpůsobovat svůj životní styl vysoké citlivosti a starat se o svoji fyzickou i duševní pohodu. To například znamená, že bude muset častěji odpočívat a vhodným způsobem relaxovat, věnovat se méně stimulujícím činnostem a naučit se dobře pracovat se svým časem, jelikož v důsledku svého přemýšlení a nerozhodnosti potřebuje v některých situacích více času než ostatní.

### **2.3.1 Vyjadřování podpory a pochopení**

Rodiče by neměli zlehčovat problémy, které citlivé děti řeší, a už vůbec by neměli v těchto situacích vtipkovat. Děti to mohou totiž špatně pochopit a vzít to jako škádlení a posmívání, což nemají vůbec rády a vyvádí je to z rovnováhy (Aron, 2021, s. 145). Když tyto děti mluví o svých problémech, je potřeba, aby jim rodiče plně naslouchali. Pokud to není v dané chvíli možné, je lepší variantou, když jim rodiče řeknou, aby počkaly na vhodnou chvíli. Lidi, kteří jim soustředěně a dostatečně nenaslouchají, mohou totiž považovat za povrchní, lhotejné a nedostatečně kvalitní pro komunikaci (Aron, 2021, s. 146). Jak poznamenává Zeff (2010, s. 134), vysoká citlivost neznamená jen příležitost k velké radosti, kreativité a soucitu, ale také k ní patří intenzivní prožívání bolesti, smutku a hněvu. To může někdy vést k přetrvávajícímu traumatu a nedostatku důvěry. Láska a podpora rodičů je tedy při výchově vysoce citlivých dětí nezbytně nutná. V některých případech je však potřeba i odborná pomoc.

Děti s vysokou citlivostí potřebují svůj soukromý vnitřní svět, který je důležitý k tomu, aby vše zvládly. Rozvíjejí v něm své vlastní já a objevují v něm skutečné předurčení svého života. Rodiče si mohou být jisti, že jsou pro své děti velmi důležití a mají na ně vliv. Zajímá je jejich názor a potřebují jejich vysokou míru empatie a podpory (Aron, 2021, s. 425). Je také dobré, když se rodiče s důvěrou ptají svých vysoce citlivých dětí na jejich mínění v různých složitějších záležitostech. Může se jednat například o otázky z oblasti morálky, politiky nebo spirituality. Dodává jim to pocit vlastní hodnoty. Rodiče by také měli své děti chápat, když chtějí rozjímat o smyslu života a povídat si o životních hodnotách, což je jim blízké. Velmi důležitá je podpora těchto dětí v oblastech, ve kterých jsou velmi šikovné a nadané (Aron, 2021, s. 363). Posiluje to jejich sebevědomí.

### 2.3.2 Pomoc při zvládání stresu

Stres je jedním ze závažných faktorů ovlivňujících život vysoce citlivých dětí a jejich rodičů. Ti se musí naučit včas rozpoznat známky únavy a nadměrné stimulace u svého dítěte a dopřát mu dostatek spánku a odpočinku. Julie Leuze (2022, s. 72), která vedla rozhovory s vysoce citlivými dětmi a jejich rodiči, ve své knize uvádí, že je důležité těmto dětem poskytnout čas nečinnosti a ticha, kdy se mohou jen tak dívat z okna nebo hledět do stropu, to jim pomáhá k uvolnění napětí a k sebeuvědomění. Doporučuje také pobývání v přírodě a kontakt se zvířaty, což prospívá mozku a nervové soustavě a pomáhá nalézt vnitřní klid. Vhodný je podle ní též pobyt ve vodě nebo v její těsné blízkosti a v neposlední řadě zdravé a chutné jídlo.

Podle Aron bude většina těchto dětí občas po krátkou dobu lehce úzkostná, když zažijí náročné životní situace, jako například velké zklamání, ztrátu blízké osoby či odmítnutí. Zde je podle ní úkolem rodičů naučit děti zvládat tyto depresivní a úzkostné nálady, pokud netrvají příliš dlouhou dobu, bez užívání léků. Dělat s nimi ty činnosti, které jim pomáhají zlepšit náladu. Vybízet je, aby samy nad sebou přemýšlely a sdělily, co by je potěšilo a pomohlo jim náladu zlepšit. Dále je povzbuzovat v těch činnostech, které jim prospívají, i když zpočátku projeví nevoli. Nejlepší terapií však pro děti bývá vzor rodičů, když u nich samotných vidí, jak dokážou své úzkostné nálady dobře zvládnout (Aron, 2021, s. 355-356).

Vysoce citlivé děti by měly být postupně vedeny k tomu, aby získávaly vlastní zkušenosti a samy se snažily řešit problémy. Díky hledání řešení se rozvíjí, a poté si v životě snáze poradí. Úspěšné vyřešení složitých a problémových situací u nich zvyšuje odolnost vůči stresu. Nějaké výzvy pro ně mohou připravit i sami rodiče. Děti tak získají odvalu a budou schopny se prosadit (Leuze, 2022, s. 112). Leuze poukazuje ještě na jednu skutečnost, která se významným způsobem podílí na zmírňování stresu a navození duševní pohody u vysoce citlivých dětí, a tou je prožívání krásy. Rodiče by podle ní měli těmto dětem dopřát krásu, upínat vědomě zrak na věci krásné, a ne destruktivní, protože krása se odráží také v duši. Obvykle se vysoce citlivé děti o krásné věci a zkušenosti samy zajímají a ty ničivé a destruktivní přirozeně nevyhledávají (Leuze, 2022, s. 50).

Rosenshein zase radí rodičům vysoce citlivých dětí, aby je po příchodu ze školy nechali dovádět, narážet do polštářů nebo staré matrace a boxovat do pytle. Mohou s nimi vytvořit pevnost z kartonové krabice, kam se schovají před vnějšími podněty. Rovněž

ke zklidnění těchto dětí přispívá psaní do deníku nebo kreslení. Ztracenou duševní rovnováhu mohou získat zpět i tím, když je rodiče jen tak drží za ruku a pobývají s nimi (Rosenshein, 2013, s. 60). Tyto děti nutně potřebují, aby jejich rodiče byli emocionálně vyrovnaní, potom na tom samy budou lépe.

### 2.3.3 Rozvíjení zdravého sebevědomí

Jednou z věcí, která významnou měrou přispívá k tomu, aby vysoce citlivé dítě bylo v životě šťastné, je zdravé sebevědomí. V průběhu života dítě prožívá úspěchy i neúspěchy a v důsledku toho se rozvíjí jeho základní pozitivní nebo negativní postoj k sobě samému. Aron (2021, s. 192) popisuje, že vysoce citlivé děti potřebují být napomínány a usměrňovány, ale musí to být učiněno vhodným a citlivým způsobem, jinak budou kritiku přijímat jako hodnocení vlastní osoby a domnívat se, že jsou špatné.

Dále poukazuje na závažnou skutečnost. Pokud těmto dětem rodiče nebo učitelé dávají najevo, že jsou jiné a že je s nimi něco v nepořádku a pokud dlouhodobě ignorují jejich potřeby, budou tyto děti i v dospělosti pociťovat hluboký stud. Pocity studu a nízké sebevědomí jim budou způsobovat nesnesitelnou emoční bolest a budou jim bránit v tom, aby naplno projevíly své schopnosti a talent. Změnit tyto pocity v dospělosti vyžaduje zdlohou a náročnou práci (Aron, 2021, s. 193-194). Leuze dodává, že je nutné vysoce citlivému dítěti pomáhat, aby se dokázalo přijmout i se svými neúspěchy a slabostmi. Posilovat u něj sebeúctu, aby si vážilo samo sebe, protože je dobré takové, jaké je. Pokud si ji dítě vybuduje, pravděpodobně nebude kvůli své vysoké citlivosti outsiderem, ale bude ve skupině dětí oblíbené. Sebe přijetí totiž způsobuje i přijetí druhými (Leuze, 2022, s. 103).

Aron (2021, s. 194-195) rozděluje sebevědomí na čtyři druhy, podle toho, z kterého zdroje vychází. Nejdůležitější je pocit, že jsme milováni lidmi proto, že existujeme. Nesouvisí s našimi výkony. Pokud ho prožíváme při narození a v celém dětství, budeme po zbytek života vnímat, že jsme ve své podstatě dobří. Je to určitý druh bezpečí. Ostatní tři druhy sebevědomí souvisejí s našimi schopnostmi. Sociální sebevědomí znamená, že jsme schopni navazovat přátelství s druhými lidmi a získávat jejich respekt. Začíná v rodině a v okruhu našich blízkých přátel. Fyzické sebevědomí zahrnuje sebejistotu týkající se našeho vzhledu a schopností. Jde o důvěru ve své tělo, že se dokáže naučit zvládat různé dovednosti a úkoly a také dobře vypadat. Posledním typem je intelektuální sebevědomí. Jde o pocit sebejistoty, že jsme schopni naučit se zvládat různé životní situace a že jsme stejně dobří jako vrstevníci.

Judith Orloff připomíná situaci vysoce citlivých chlapců, kteří mohou být některými zesměšňováni kvůli své jemné povaze. Tito chlapci neradi riskují, protože si uvědomují nebezpečí, které může nastat, a proto upřednostňují předvídatelné situace a jsou opatrnější. To si někdy jejich okolí špatně vyloží a považuje je za bázlivé. Je proto důležité před nimi vyzdvihovat kladné stránky vysoké citlivosti a projevovat jim vysokou míru podpory, která jim pomůže vybudovat zdravé sebevědomí (Orloff, 2018, s. 117). Dalším faktorem, jenž má příznivý vliv na rozvoj sebevědomí a pocit vlastní hodnoty zvláště u citlivých chlapců, je vztah ke sportu. Být dobrý ve sportu je tradičně důležitým faktorem mužnosti. Sportovněji založení muži mívají vyšší sebevědomí a bývají přijati ostatními v týmu (Zeff, 2010, s. 91). Rodiče by proto měli svému vysoce citlivému dítěti dovolit, aby se věnovalo sportovní aktivitě, která ho baví a získalo tak ze sebe dobrý pocit. To mu dodá větší sebedůvěru k případné účasti na dalších aktivitách.

#### **2.3.4 Vytvoření pravidelných návyků a dodržování pravidel**

Vysoce citlivým dětem prospívá řád nebo alespoň klid, který jim tento řád přináší. Pravidelný každodenní režim a rytmus úkonů zvyšuje u těchto dětí pocit bezpečí a jistoty, zároveň má uspořádanost denního režimu vliv na jejich tělesné a duševní zdraví (Leuze, 2022, s. 34). Pravidelný denní režim také pomáhá dětem rozvinout zdravé návyky. Rodiče tak mohou dětem například vytvořit seznam činností, které mají zvládnout po příchodu ze školy, a až si vytvoří pravidelný návyk, měli by jim začít svěřovat odpovědnost za drobné záležitosti a povinnosti (Aron, 2021, s. 346).

Vysoce citlivým dětem přináší klid také vytvoření rodinných rituálů a rutinních postupů pro různé oslavy a svátky. Díky tradicím se pro ně stanou důvěrně známou a uklidňující událostí, na kterou se budou těšit. Vytvořením rutiny a předem naplánovaných postupů se zamezí tomu, aby děti byly nuceny konat náhlá rozhodnutí, a omezí se i neplánovaná překvapení (Aron, 2021, s. 350). Pořádek a řád rovněž přispívá k vytvoření důvěry. Když se dítě naučí pořádku a pravidelnosti, bude pak snáze přijímat různé proměny a nepravidelnosti v životě (Leuze, 2022, s. 51).

Jasná a srozumitelná pravidla dokážou udržet stimulaci a rozrušení vysoce citlivých dětí na minimu. Pokud na vytvoření pravidel spolupracují i děti, brzy si je osvojí. Dodržování pravidel je jim vlastní (Aron, 2021, s. 211). Když se dopustí nějakých chyb nebo porušení zásad, obvykle se kvůli tomu velmi trápí. Ze svých selhání si však vezmou do budoucna ponaučení. Často stačí, aby si s nimi rodiče pouze v klidu

promluvili. Ve většině případů je stačí pouze mírně napomenout a připomenout jim dohodnutá pravidla (Aron, 2021, s. 221-224).

Některé vysoce citlivé děti jsou však náročné na výchovu, ze všeho dělají drama, jsou impulzivní, a je těžké s nimi žít. Bývají zahlceny svými emocemi a je patrná jejich nedostatečná schopnost seberegulace. Uvedený typ dětí může velmi zkoušet i trpělivost svých rodičů (Aron, 2021, s. 367). V těchto případech musí být rodiče pevní, stanovit dětem jasná pravidla a důsledně dbát na jejich dodržování. Někdy je potřebná i odborná pomoc.

## **2.4 Odlišnosti mezi vysoce citlivými dětmi**

Kromě odlišných genů jsou jinakosti mezi vysoce citlivými dětmi dány také relativní silou behaviorálních systémů (Aron, 2021, s. 66) a dalšími temperamentovými rysy jako je například nízký senzoričtý práh a míra energie. Existuje vnější a vnitřní aktivita, přičemž vnitřní aktivita zaměstnává mysl dítěte. To se může zdát navenek klidné, ale uvnitř může zpracovávat velké množství podnětů. Tyto děti se dále mohou lišit intenzitou emocionálních reakcí. Některé projevují své zvýšené emoční reakce navenek dramatickým způsobem, ale jiné mohou vlivem těchto emocí trpět bolestmi břicha nebo se u nich může projevit zvýšená úzkost (Aron, 2021, s. 67).

Vysoce citlivé děti obvykle mívají rády pravidelný řád, ale i v tomto směru se mezi nimi objeví i výjimky s nepředvídatelným chováním. Někomu se může zdát, že některé tyto děti mají problém přizpůsobit se požadovaným okolnostem, ale skutečnost je taková, že je nové podněty příliš zahlcují a nedokážou je rychle zpracovat. Umějí však svou bystrostí vyhodnotit důsledky svého nepřizpůsobení, a proto, především ve školním prostředí, zapojí všechny své síly ve snaze zvládnout změny a chovat se sociálně přiměřeně. Doma pak toto přetížení necítí, jsou uvolněné a přirozené (Aron, 2021, s. 68).

Jelikož vysoce citlivé děti zpracovávají přicházející podněty důkladně a do hloubky, obvykle bývají vytrvalé. Mají přesnou představu dokonalosti v určitém konání, ale pokud se jim tuto jejich představu nedaří uskutečnit, propadají frustraci, nadměrnému rozrušení a trpí pocitem selhání. Z tohoto důvodu nechtějí v dané činnosti pokračovat. Jiné děti zase všeho zanechají, když je někdo potřebuje nebo když se samy chtějí zabývat jinou aktivitou. Nálada u vysoce citlivých dětí je více než u ostatních dětí ovlivňována jejich životními zkušenostmi (Aron, 2021, s. 69-70).

Rosenshein (2013, s. 27) ve své knize *Parenting the Highly Sensitive Child* dělí vysoce citlivé děti do čtyř základních kategorií, podle toho, jak svou citlivost tyto děti prožívají a jakým způsobem se u nich projevuje. U těchto skupin však může docházet k různým vzájemným kombinacím:

### **1. Děti citlivé na prostředí nebo na své fyzické tělo**

- jsou velmi citlivé na zvuk, pachy, davy lidí, umělé osvětlení, elektronická záření a také na materiály nebo součásti oblečení (cedulky),
- snadno se vylekají, jsou citlivé na bolest a extrémně vystresované z lékařských zákroků, ale také ze stříhání vlasů a nehtů,
- chtějí se hned převléknout, pokud si ušpiní oblečení nebo ho mají mokré,
- potřebují se cítit ve všem pohodlně a mít věci tzv. akorát,
- jsou velmi citlivé na dotyk jiných osob a potřebují hodně osobního prostoru,
- často se u nich projevují různé alergie (Rosenshein, 2013, s. 28).

Přístup k těmto dětem vyžaduje vytvoření příznivého prostředí, ve kterém se děti pohybují, a zajištění jejich pohody minimalizováním rušivých vlivů. Je nutné respektovat tělesné potřeby dětí, což mimo jiné zahrnuje zajištění pohodlného oblečení i dobrého jídla. Rodiče udělají dobře, pokud děti ve škole vybaví náhradním oblečením pro případ, že se zašpiní a budou se chtít převléci. Je vhodné se s dětmi vyhýbat velkým davům a tlačenicím, při kterých dochází k náhodným fyzickým kontaktům. Rovněž je potřeba tyto děti s dostatečným předstihem informovat o lékařských prohlídkách nebo zákrocích, které je čekají, aby měly možnost se na situaci připravit.

### **2. Emocionálně citlivé děti**

- jsou velmi citlivé na nálady druhých lidí a jsou velmi empatické,
- cítí věci intenzivně a hluboce, proto se u nich mohou projevit výkyvy nálad a intenzivní záchvaty vzteku,
- jsou citlivé na kritiku vůči své osobě a na konflikty
- bývají velmi tvrdohlavé,
- mívají umělecké a kreativní sklony a bývají sociálně plaché,
- jsou velmi intuitivní, dokážou rozpoznat, co ostatní potřebují a extrémně soucítí s nešťastnými lidmi a lidmi v těžkých životních situacích,
- všímají si detailů v různých oblastech (Rosenshein, 2013, s. 28).

Těmto dětem je potřeba dopřát chvíle ticha a klidu, aby mohly zpracovat přicházející podněty od druhých lidí. Samy také potřebují sdílet své pocity a emoce, což mohou i ve škole vyjádřit kreativním způsobem. Je důležité jim aktivně naslouchat a pomoci jim rozvíjet dovednosti emocionální regulace, aby se naučily zvládat své silné emoce. Rodiče i učitelé by měli umožnit těmto dětem zapojení do různých charitativních činností.

### **3. Spirituálně citlivé děti**

- zajímají se o duchovní témata a mají duchovní dary,
- mohou se u nich projevat léčivé schopnosti (Rosenshein, 2013, s. 29), zachycují energii druhých lidí,
- jsou velmi tvrdohlavé, mívají problémy se vztekem a výkyvy nálad,
- nesnášejí nespravedlnost a manipulaci, říkají věci tak, jak jsou, i když to může být nezdvořilé,
- potřebují slyšet vždy pravdu a zdůvodnění jednání,
- pohybují se ve vlastním světě a nestarají se o čas, mají zvláštní pouto s přírodou,
- disponují silnou energií a vyznačují se vysokými ideály,
- mohou mít potíže s autoritami,
- potřebují znát smysl prováděných činností (Rosenshein, 2013, s. 30).

Přístup k těmto dětem spočívá především v respektování jejich spirituálního vývoje. Rodiče a učitelé by měli umožnit těmto dětem hovořit o otázkách víry a poskytovat jim prostor pro duchovní růst a hledání v souladu s jejich věkem a zralostí. Je důležité těmto dětem objasňovat smysl určitého konání, protože potřebují mít ve všem jasno. Rovněž je potřeba vůči nim zaujímat pravdivý a upřímný postoj bez přetvářky.

### **4. Sociálně citlivé děti nebo děti citlivé na změny**

- mají problémy přejít z jednoho úkolu na druhý,
- raději jsou samy ve svém vlastním světě nebo se zvířaty,
- mívají úzkost při sociálních interakcích, vyhýbají se společenským akcím, nerady se seznamují s novými lidmi,
- těžko zvládají změny prostředí, změny ročního období, změny rutiny,
- dávají přednost pobytu doma s rodiči,



- ve škole se k ostatním dětem občas připojí o přestávkách a cítí se dobře v době oběda (Rosenshein, 2013, s. 31).

Přístup k těmto dětem vyžaduje trpělivost a čas. Je nutné pozvolna a bez nátlaku tyto děti zapojovat do sociálních interakcí v rámci komunikace a spolupráce s ostatními a podporovat pozitivní vztahy s vrstevníky. Dopřát jim dostatek času na zpracování nových informací a nového prostředí. Rodiče i učitelé by jim měli poskytovat značnou emocionální podporu. Zapojení aktivit, které tyto děti zajímají, jim pomáhá zvládat úzkost a stres, k tomu lze využít i kontakt se zvířaty.

Každý typ citlivosti vyžaduje odlišný přístup, ale společné pro všechny je empatie, porozumění a respekt k individuálním potřebám dětí. Proto je důležité komunikovat s dětmi, pozorovat jejich reakce a adaptovat výchovné metody podle jejich specifických potřeb.

## **2.5 Důležitost vymezení hranic**

Jak uvádí Sellin (2016, s. 74), osobní hranice tvoří okraj území, které si člověk sám utváří, a které vymezují jeho životní prostor. Toto území chce mít člověk pod kontrolou. Napětí a konflikty v mezilidských vztazích se podle něj odehrávají na těchto hranicích. Kdo zná své hranice a má odvahu je pevně vyznačit, pravděpodobně bude žít v harmonii jak sám se sebou, tak s druhými. Když vnímáme vlastní hranice, většinou se nepřepínáme a rozvíjíme se podle našich reálných možností.

Dánská psychoterapeutka Ilse Sand (2021, s. 62) k této problematice poznamenává, že vysoce citlivé děti se musí více než ostatní děti naučit poznat své hranice vůči požadavkům druhých lidí a naučit se říkat ne při nadměrné zátěži. Je potřeba, aby poznaly, kde začínají a končí hranice jejich možností, a samy rozhodovaly o tom, do jaké hloubky budou druhým naslouchat a zabývat se jejich problémy. Ideální místo k umístění hranic je tam, kde končí jejich síly a možnosti. Podle Rolfa Sellina (2019, s. 59-61) se optimální hranice k určitému člověku nachází tam, kde je nám při vzájemném kontaktu nejlépe. Stejně to platí i z druhé strany. Pokud hranice dítěte někdo naruší, prožívá danou situaci jako ohrožení. Někdy dítě ohrožuje vlastní hranice samo, když nerespektuje varovné signály, které tělo vysílá.

S překročením vlastních hranic se objevují protikladné jevy, jak popisuje Rolf Sellin. Například ten, kdo je zdrženlivý, přechází do útoku. Kdo má rád bezpečí, začne riskovat. Jinak klidný člověk se může chovat agresivně. Vysoce citlivé děti

se změni v necitlivé (Sellin, 2016, s. 32). Mohou tedy reagovat na překročení hranic explozivně, kdy se stávají agresivními, nebo implozivně, kdy vybuchnou dovnitř a zapřou samy sebe, potom se u nich mohou objevit nějaké bolesti nebo příznaky nemoci. V tomto nadměrném stresu mohou snadno učinit špatná rozhodnutí (Sellin, 2016, s. 87). To, že dítě překročilo své hranice, bohužel většinou zjistí až se zpožděním, kdy v sobě cítí nesnesitelné napětí a nemůže dál.

Děti s vysokou citlivostí potřebují s vymezením hranic větší pomoc, protože je velmi zahlcují myšlenky a pocity druhých lidí. Upevnit zdravé hranice pomáhá rozvíjení jejich sebevědomí, zmírňování pocitů studu, vhodná disciplína a vhodný způsob komunikování o vysoké citlivosti (Aron, 2021 s. 237). Mnohem těžší pro tyto děti je vymezit se v situacích, kde pociťují nějaký nedostatek nebo nenaplněnou potřebu. Vymezením hranic však nastanou nové poměry a vztahy s druhými lidmi se vyjasní. Kdo viděl ve vztahu jen své vlastní výhody, ten se pravděpodobně vzdálí, ale ostatní zůstanou, i když si dítě bude stát za svými potřebami (Sellin, 2019, s. 146). Hranice se mohou posouvat podle životních situací, ve kterých se děti nacházejí, ale stále jsou zrcadlem jejich kompetencí a schopností. Zachovávání hranic vede k jejich rozvoji (Sellin, 2019, s. 43).

### 3 VYSOCE CITLIVÉ DĚTI VE ŠKOLNÍM PROSTŘEDÍ

V této kapitole se zabývám obvyklým chováním dětí s vysokou citlivostí ve školním prostředí a poukazuji na důležité faktory, které by si učitelé a další pedagogičtí pracovníci měli v přístupu k těmto dětem osvojit, a to zvláště v počátečních letech školní docházky. Pokud by totiž přístup pedagogů k těmto dětem byl radikálně odlišný od jejich potřeb, mohli by v nich poškodit nebo dokonce zničit výjimečný potenciál, který se v nich skrývá. Škola a vzdělávání by se následně pro tyto děti staly pouze nutným zlem, které je třeba vydržet.

Aron (2021, s. 374) svým pozorováním vysoce citlivých dětí zjistila, že jejich chování ve škole obvykle nebývá problémové. Ojedinele s někým bojují nebo se hádají a jen výjimečně odmoukávají. Většinou se tyto děti výborně učí, jsou svědomité a touží po pochvalě od vyučujících. Bývají oblíbené a spolehlivé, obklopují se podobně smýšlejícími dětmi anebo mívají alespoň jedno hluboké přátelství. Obecně je však prostředí školy pro tyto děti náročné a vyčerpávající, protože škola přináší spoustu nároků. Školní třídy bývají někdy přeplněné a hlučné, což je pro ně nadměrně stimulující.

#### 3.1 Sociální vztahy ve škole

Pro vysoce citlivé děti je důležité začít získávat sociální zkušenosti s ostatními dětmi již ve velmi raném věku, ale měly by být klidné, spíše kratší a dospělý by měl být nablízku, aby v případě dramatičtějších situací mohl zasáhnout. Je vhodné začínat se socializací těchto dětí v malé skupince a velmi pozvolna. Pomalu je tak připraví na velký přechod v podobě nástupu do školy. Jak už bylo uvedeno, sociální život ve škole je pro vysoce citlivé děti velmi náročný. Psycholožka Aron uvádí, že se tyto děti chovají převážně tiše a pozorují prostředí. Velmi je však zasahuje, když se mezi spolužáky projeví nespravedlivé a kruté jednání. To je nutí, aby se stáhly anebo na danou situaci intenzivně zareagovaly. Každá intenzivní reakce je však dále vyčleňuje a odlišuje od ostatních dětí, které se začnou domnívat, že jsou vystrašené nebo divné (Aron, 2021, s. 376). Vysoce citlivé děti také obvykle nevyhledávají kontakty s málo vnímavými nebo příliš vystresovanými dětmi. Budou se sice muset naučit v rámci školních činností i s těmito dětmi komunikovat a spolupracovat, ale učitel by měl vytvořit takové podmínky, aby k tomu došlo nenásilnou formou (Aron, 2021, s. 333). Je důležité, aby se nejen vysoce

citlivé děti, ale i ty ostatní, těšily do školy na setkání s druhými a neměly ze sociálních interakcí strach.

Aron také podotýká, že děti ve věku okolo deseti let nahlíží na sociální uzavřenost svých vrstevníků negativně. Vysoce citlivé, a proto sociálně často méně otevřené dítě, mohou ostatní děti vnímat jako slabé, v jejich očích až „divné“. Zároveň si už samo vysoce citlivé dítě uvědomuje svou neschopnost a stydlivost a toto uvědomění mívá za následek snížené sebevědomí a také projevy osamělosti a úzkosti. Výsledky některých výzkumů naštěstí ukazují, že k rozvoji sebevědomí a sociálního přijetí není nezbytná oblíbenost u velkého počtu ostatních dětí, ale stačí pevné přátelství alespoň s jedním člověkem, pokud v tomto přátelství cítí dítě podporu (Aron, 2021, s. 380). Učitelé na prvním stupni ZŠ tak mohou vysoce citlivému dítěti pomoci v navazování sociálních kontaktů například tím, že vyberou nějakého žáka, se kterým by si mohlo toto dítě rozumět, a poté je nechají při nějakých aktivitách pracovat ve dvojicích nebo je posadí k sobě.

### **3.2 Vysoce citlivé děti na prvním stupni ZŠ**

Podle Aron (2021, s. 397) je pro vysoce citlivé děti před zahájením školní docházky vhodné, když s nimi rodiče zajdou do školy a prohlédnou si novou třídu. Důležité je, aby jim ukázali, kde se nachází sborovna, ředitelna, jídelna, WC a další důležité prostory a vysvětlili jim role jednotlivých dospělých osob ve škole a kam se mohou případně obrátit o pomoc. Seznámení se s těmito důležitými skutečnostmi předem totiž podstatně zmírňuje jejich stres z nadcházející nové situace. Rodiče by si také měli dopředu zjistit, jací učitelé budou jejich dítě učit, a pohovořit s nimi o jeho vysoké citlivosti. Dále je požádat, aby mohlo být jejich dítě ve třídě se svým nejlepším kamarádem (Aron, 2021, s. 396).

Pro vysoce citlivé děti je ideální čisté, uklizené a příjemné školní prostředí, neboť mívají estetické citění a smysl pro pořádek. Kromě toho by pro ně mělo být školní prostředí bezpečné a uklidňující, aby se mohly učit svým vlastním tempem bez nadměrného stresu. Americká psychoterapeutka a školní sociální pracovníce Julie B. Rosenshein doplňuje, že ve škole existuje spousta faktorů, jako například světla zářivek, davy lidí, hluk, stimulující výzdoba, málo větrané třídy, které mnohdy vedou k emocionálnímu vyčerpání až zhroucení vysoce citlivých dětí. Jejich nervový systém tyto vjemy špatně zpracovává. K tomu se ještě může přidat energie, kterou přebírají od ostatních spolužáků (Rosenshein, 2013, s. 39). Někteří rodiče vysoce citlivých dětí

proto uvažují o domácím vzdělávání. To je vhodné zejména pro ty děti, pro něž konkrétní škola představuje neobvykle špatné prostředí po fyzické, emocionální nebo sociální stránce, a pokud rodiče nemají možnost přeládit dítě jinam (Aron, 2021, 379).

S učením ve škole souvisí také možný neúspěch, který tyto děti snášejí velmi těžce, a to zvláště v případech, kdy příčinou neúspěchu byla přestimulovanost a nemohly se na plnění zadaného úkolu dostatečně soustředit. Pokud následně dostanou špatnou známku, velmi se kvůli tomu trápí, jelikož jim to připadá nespravedlivé. Julie Leuze proto ve své knize rodičům doporučuje, aby pomáhali dětem budovat odolnost vůči negativním emocím a stresu vznikající z neúspěchu a špatných životních situací. Jednou z variant může být hra založená na pozitivním ocenění překonaných drobných výzev. Když dítě úspěšně přestojí neúspěch, dostane nějakou drobnou odměnu, například obrázek. Až nasbírá deset odměn, rodiče mu splní přání, na kterém se dopředu dohodnou, například, že spolu zajdou do kina. Tyto děti na sobě budou s velkou pravděpodobností poctivě pracovat, protože i ony samy se chtějí naučit lépe zvládat těžké životní situace. Potřebují však od rodičů neustálé povzbuzování a pochvaly za učiněné pokroky. Musí také vědět, že láska rodičů nezávisí na jejich výkonech a že jim rodiče vždy pomohou. Rodiče by se tedy neměli rozčilovat nad špatnými známkami, pokud je někdy jejich dítě dostane, ale měli by podněcovat v dítěti radost z bádání a objevování (Leuze, 2022, s. 162).

Školní neúspěšnost se ve většině případů vysoce citlivých dětí netýká, ovšem může se u nich vyskytnout také, pokud učitel opakovaně používá nevhodné metody zkoušení. U vysoce citlivého dítěte mladšího školního věku se jedná především o zkoušení před tabulí, kdy musí mluvit sám před celou třídou. Jiří Mareš (2013, s. 544) v publikaci *Pedagogická psychologie* uvádí, že existují žáci, již se nedokážou vypořádat se zátěžovou situací, kterou zkoušení bezesporu přináší. Tréma a strach z neúspěchu zhoršují jejich schopnost vybavování. V důsledku těchto okolností mohou i dobře připravení a svědomití žáci, k nimž vysoce citlivé děti obvykle patří, dostat špatnou známku. Pokud se neúspěch opakuje, zvýší se u nich frustrace a odpor ke škole. Mareš dále tvrdí, že není účelné chránit děti před neúspěchy, ale mnohem žádoucí je posilovat jejich sebedůvěru a naučit je neúspěch zpracovat (Mareš, 2013, s. 566).

S přemírou podnětů ve škole se děti postupně musí naučit zacházet a doma ji umět vykompenzovat. Je pro ně vhodné omezit pasivní zábavu, jako je například televize, počítač, mobilní telefon. Měly by si také rozložit učení na menší části, aby před sebou měly přehledné množství, které mohou zvládnout (Leuze, 2022, s. 154-156). Aron (2021,

s. 338) doporučuje především rodičům dětí mladšího školního věku, aby si s dětmi povídali o tom, co budou dělat v době, kdy ony budou ve škole, a čemu se budou spolu věnovat, až přijdou ze školy domů. Někdy jim pomůže překonat toto odloučení, když si vezmou s sebou něco z domu jako útěchu. Návrat domů je další změnou, která by měla být pro děti příjemná. Obvykle stačí, když mohou pozorně naslouchajícím rodičům vyprávět své zážitky, a pokud mají navíc připravenou chutnou svačinu, je pro ně návrat domů ještě příjemnější.

### **3.3 Přístup pedagogů k vysoce citlivým dětem**

Aron (2021, s. 397) uvádí, že si vysoce citlivé děti zasluhují pozornost učitelů nejen kvůli jejich vysokému potenciálu ke studijním úspěchům, ale také pro jejich zranitelnost. Rodiče by měli na začátku školní docházky obeznámit učitele s tím, že ke zdárnému osvojení učiva bude jejich dítě pravděpodobně potřebovat z jejich strany trochu jiný přístup. Měli by jim sdělit, v čem se mu daří nejlépe a také, co je pro něj nejtěžší. Podle této klinické psycholožky bývá inteligence tichých dětí často učiteli podceňována. Někteří učitelé totiž mají sklon vysoce citlivé děti pro jejich povahu během různých aktivit přehlížet. Na začátku školní docházky budou muset učitelé počítat s tím, že se tyto děti pravděpodobně nebudou příliš zapojovat mezi ostatní a budou málo hovorné. Je tedy potřeba, aby se snažili rozvíjet jejich sebejistotu, a to například tím, že budou zpočátku při jednotlivých činnostech rozdělovat žáky na menší skupinky (Aron, 2021, s. 398).

Na začátku školní docházky by bylo vhodné posadit tyto děti s kamarádem a nechat je pracovat spolu. Dovolit jim, aby se přizpůsobily nové situaci a prostředí svým vlastním tempem, což v některých případech může trvat i několik měsíců. U mladších dětí by se měl učitel také nejdříve věnovat klidnějším činnostem, volným aktivitám nebo výuce venku. Starší vysoce citlivé děti by měl vést k tomu, aby se samy pokoušely nalézt postupy, pomocí kterých se dokážou zklidnit (Aron, 2021, s. 457). Učitel by měl umět pro efektivní práci s těmito dětmi udržet jejich optimální úroveň aktivace a mírnit rozrušení, které jim školní činnosti přinášejí. Aron poznamenává, že zotavení se ze stavu přílišné aktivace a přestimulovanosti trvá u vysoce citlivých dětí nejméně dvacet minut, je tedy žádoucí tomu předcházet (Aron, 2021, s. 456). Pokud již k přestimulovanosti dojde, je zapotřebí dopřát dětem více odpočinku a klidu. Na nový úkol by je učitelé měli připravovat postupně po menších krůčcích a dostatečně je chválit i za sebemenší úspěch.

Učitel musí mít také na paměti, že tyto děti nerady hovoří samy před celou třídou, to platí obzvlášť o zkoušení před tabulí, které jim působí velký stres. Když budou zpočátku něco vyprávět před celou třídou, Aron doporučuje, aby je učitel již nestresoval dalšími otázkami. Může jim také pro zmírnění jejich stresu a napětí zpočátku dovolit samostatné předčítání před celou třídou než souvislé vyprávění (Aron, 2021, s. 458). Důležité je zapojovat tyto děti postupně do diskusí a ponechat jim prostor pro jejich vyjádření. Tato psychologička zjistila, že míru aktivace a rozrušení citlivých dětí zvyšuje též přílišná pozornost učitele. Může například pomoci, když se na ně zpočátku učitel nebude upřeně dívat během výkladu. Pokud jsou vysoce citlivé děti vystaveny časovému tlaku anebo se na jejich výkon zaměřuje přílišná pozornost ostatních, vždy je to nadměru stresuje (Aron, 2021, s. 461). Pedagog by tedy měl pozvolna trénovat a zvyšovat jejich schopnost zvládat různé způsoby zkoušení. Dále by měl upozornit s dostatečným předstihem na změny, které se budou dít, aby děti měly dostatek času se jim přizpůsobit.

Leuze také poukazuje na skutečnost, že když se těmto dětem v průběhu školního roku zhorší prospěch, je to pro ně skutečná katastrofa. Samy na sebe mají vysoké nároky a dávají si vysoké cíle. Příliš vysokých cílů však nemohou dosáhnout a vede to k selhání. Úkolem pedagogů je pomoci těmto dětem, aby se naučily žít v souladu s tím, jaké mají nadání a schopnosti, ale také, jaké jsou jejich slabé stránky a kde mají své hranice. Měli by umět dětem vysvětlit, že z neúspěchů se člověk učí a že nedokonalosti nás činí lidskými (Leuze, 2022, s. 160-161). Velmi vhodné je proto zařadit do vyučování i tzv. práci s chybou. Děti poté nebudou brát chybu jako selhání, nýbrž jako příležitost k rozvoji, přičemž se tím u nich zmírní míra stresu a napětí.

Vysoce citlivé děti bývají velice intelektuálně vyzrálé, ale po sociální a tělesné stránce mohou být trochu pozadu. Problematickým faktorem, se kterým se ve škole neustále potýkají, bývá přemíra podnětů, jimiž jsou zahlcovány, dále sociální interakce a různé nálady ve třídě, které snižují jejich plné soustředění při výuce (Leuze, 2022, s. 142-143). Nadměrnou stimulaci a rozrušení jim působí nečekané změny a úpravy na poslední chvíli. Bylo by tedy vhodné ze strany pedagogů učinit vše pro to, aby se takovým situacím předcházelo. I jízda ve školním autobuse může být pro tyto děti náročná. Před školním výletem by tedy bylo potřebné je seznámit s tím, co bude následovat a jaký bude celkový program výletu (Aron, 2021, s. 398-399).

Starší vysoce citlivé děti často zvládají komunikovat na dospělé úrovni, což jim výrazně zvyšuje sebevědomí. Mívají také duchovní zkušenosti, řeší otázky sociální spravedlnosti a intenzivně vnímají krásu přírody. Pedagogové by jim proto měli

dopřát vhodné způsoby sebevyjádření (Aron, 2021, s. 462). Dále by jim měli dovolit tvořit a řešit složitější úlohy. Nabídnout jim literaturu s emočními tématy nebo složitými morálními problémy, nad kterými mohou hloubat. Je také žádoucí, aby učitelé vhodnými způsoby posilovali jejich lásku k přírodě. Vzhledem k tomu, že tyto děti velmi rády pomáhají ostatním a jsou velmi empatické, mohou tento jejich potenciál pedagogové využít k pomoci slabším spolužákům se zvládnutím učiva (Aron, 2021, s. 455).

Učitelé by také měli vědět, že zvláště citlivým chlapcům je potřeba nabídnout kreativní možnosti a nemohou dopustit, aby se cítili pro svou citlivost kýmkoli zesměšňováni. Sami pedagogové by se těchto situací měli vyvarovat. I jedna ponižující poznámka učitele může způsobit vážné škody v životě těchto dětí (Zeff, 2010, s. 58). Mareš (2013, s. 568) ve své publikaci také vyzývá učitele, aby zabraňovali sebepodceňování žáků a sami k němu žádným způsobem nepřispívali. Učitelovo hodnocení samotného žáka obvykle zaznívá před celou třídou, přičemž ovlivňuje i jeho spolužáky. Je-li nějakým způsobem zesměšňující nebo necitlivé, může ho poté negativně hodnotit i třída. Pro vysoce citlivé děti je takové jednání velmi traumatizující.

Podle Aron není výjimkou, že se tyto děti někdy stanou terčem šikany, a to z toho důvodu, že jsou trochu jiné a vyčnívají z řady. Rovněž intenzivně emočně reagují, což působí agresorům ještě větší radost. Bývá také nepravděpodobné, že by jim jejich jednání tyto děti oplatily. V těchto případech potřebují mít ze strany pedagogů maximální podporu a učitelé by s nimi měli o této problematice podrobně hovořit. Dětem může rovněž pomoci, když si budou všimnout toho, jak jejich vrstevníci zvládají zraňující chování ze strany jiných spolužáků (Aron, 2021, s. 406-407). Pro předcházení těmto nežádoucím jevům je tedy velmi důležité od začátku vytvářet atmosféru, kde jsou všichni žáci bez rozdílu přijímáni a respektováni, a netolerovat sebemenší náznaky ponižování. Zeff (2010, s. 59) vyzdvihuje případ jedné učitelky mateřské školy, která se snaží přátelskou atmosféru vytvářet už tím, že každý den vítá všechny děti objetím, což má obzvlášť na vysoce citlivé chlapce uklidňující účinek, všichni totiž mají potřebu být milováni a respektováni.

Obrovskou zátěží mohou být pro vysoce citlivé děti přísní učitelé. Tyto děti se učí mnohem lépe laskavým poopravením nebo napomenutím než prostřednictvím tvrdých a příliš stimulujících trestů. Učitelé by měli citlivé děti především povzbuzovat k sebeúctě a zaměřit pozornost na jejich pozitivní stránky (Leuze, 2022, s. 168). Obecně je tedy velkou výhodou, když učitel rozumí vysoce citlivé povaze dětí a má pro ně pochopení. Když se také zajímá o to, jak se tyto děti při studiu jednotlivých



předmětů cítí, nejen jaké známky z nich dostávají, ale i to, jaké pocity si s nimi spojují (Moorjani, 2022, s. 43).

Zeff (2010, s. 59) poukazuje také na skutečnost, že většina chlapců, i vysoce citlivých, má potíže s verbalizací svých pocitů. Učitelé v těchto problémových situacích mohou použít metody, jako je například kinestetická aktivita, která pomáhá nastartovat jejich mozek k emocionální komunikaci. Jako příklad uvádí odražení míče, kdy si jedna učitelka takto s žákem vyměňovala míč tam a zpět, což u žáka uvolnilo napětí a umožnilo mu to v bezpečí a prostoru hovořit o svých emocích.

### **3.3.1 Zajištění ticha při výuce**

Zajištění ticha při výuce je jedním z klíčových faktorů pro úspěšnou práci a vzdělávání vysoce citlivých dětí. Jak je všeobecně známo, v některých školách panuje hluk, a to nejen o přestávkách, ale někdy i během výuky ve třídě. V této části diplomové práce předkládám návrhy některých škol a pedagogických pracovníků na zmírnění hluku při edukaci na školách. Vycházím zde z poznatků zaznamenaných v internetovém magazínu EDUzín (2021), který otevírá témata spojená se vzděláním a výchovou a hledá cesty ke smysluplnému vzdělávání.

Jak je v tomto internetovém magazínu uvedeno, rušné prostředí ovlivňuje duševní pohodu žáků i učitelů, ale pro výjimečně citlivé jedince je přímo nesnesitelné. Citliví žáci se nedokážou v hlučném prostředí soustředit na práci a nemohou podat výkony odpovídající jejich schopnostem. Nadměrná stimulace trvající delší dobu zvyšuje jejich podrážděnost a nepřiměřené reakce. Někdy jim proto nezbyvá nic jiného než z takové školy odejít. Jak je dále uvedeno, tento problém se některé školy snaží řešit tím, že zpřístupňují o přestávkách dětem tělocvičnu nebo jiné vhodné prostory, kde mohou žáci dovádět a vybit si zde přebytečnou energii. Musí však přitom dodržovat předem daná pravidla, která vedou ke vzájemné ohleduplnosti a respektu. V hodinách potom bývají tyto děti klidnější a méně vyrušují. U mladších žáků se také učitelům osvědčil ke ztišení zvoneček nebo jiný zvuk, který mají žáci spojený s tím, že se musí začít soustředit a zůstat v tichosti. Za ideální řešení jiní pedagogové považují mít u školy zahradu nebo malou farmu, kde se děti cítí uvolněně, a přirozeně se zde učí.

Podle jiných učitelů se již pedagogicko-psychologické poradny začínají vysokou citlivostí zabývat a na zátěž dítěte spojenou s tímto jevem upozorňují i ve svých zprávách, kde vydávají doporučení, jak jim může škola ulevit. Mezi taková doporučení patří například používání sluchátek nebo povolení, aby dítě mohlo na chvíli opustit třídu.

Poměrně jiná bývá situace ve školách, které vyučují podle pedagogického směru Montessori, jenž si na tichu zakládá. Tyto školy vytvářejí prostředí, kde se děti mohou volně pohybovat a vyjádřit své myšlenky a pocity. Takto vedené děti pak většinou nemívají potřebu křičet nebo se honit se spolužáky. Případný hluk se v Montessori škole redukuje tím, že děti mají na výběr z několika aktivit a mohou si zvolit, zda budou pracovat samy, ve dvojici, nebo ve skupině.

Vytvářet klidné a tiché prostředí lze podle dalších pedagogů také postupy, při kterých se učitelé zaměří zejména na chválu žádoucího chování žáků než na kárání jejich nevhodného chování, které většinou nikam nevede. V každém případě je možné říci, že tiché a klidné prostředí prospívá všem žákům i učitelům a ti vysoce citliví je pro svůj přirozený vývoj a kvalitní vzdělávání nezbytně potřebují.

### **3.3.2 Práce s chybou jako příležitost k rozvoji**

Jak už bylo výše uvedeno, jedním z charakteristických znaků vysoce citlivých dětí bývá jejich snaha udělat všechno dokonale. Když něco nezvládnou nebo chybují, působí jim to značné rozrušení. Je proto vhodné, aby pedagogové učili žáky pracovat s chybou jako s činitelem, který vede k jejich rozvoji a pomáhá jim dále se vzdělávat. Dalším důležitým faktorem v edukaci vysoce citlivých dětí tedy je, aby nevnímaly chyby jako své selhání.

Zde bych se chtěla zmínit o vzdělávacím programu s názvem „Začít spolu“ (mezinárodně známého jako „Step by Step“) a předkládám informace uveřejněné v článku (2020) na webových stránkách Národního pedagogického institutu České republiky, kde se uvádí, že tento program je založen na principech činnostního učení, učení v souvislostech, projektového vyučování aj. Koncept tohoto učebního prostředí byl rovněž inspirován Marií Montessori a české školy ho začínají stále více využívat. Program se orientuje především na děti mladšího školního věku a jeho smyslem je individuálně podporovat rozvoj žáků, vést je k aktivitě, samostatnosti i zodpovědnosti. Tento vzdělávací program považuje chybu za přirozenou a neoddelitelnou součást procesu vzdělávání a příležitost k dalšímu rozvoji. Děti mají možnost podílet se na plánování výuky, a přebírají tak spoluzodpovědnost za své vzdělávání. Pedagog nabízí žákům různé typy činností na základě jejich individuálních potřeb a maximálně každého žáka ve vzdělávání podporuje. V tomto programu má učitel spíše roli průvodce. Největší váha se přikládá vlastnímu sebehodnocení každého dítěte. Učebny

jsou uspořádány podle zaměření do jednotlivých center aktivit, což jsou pracovní kouty, ve kterých mohou děti pracovat samostatně i ve skupině.

Žáci dostávají soubor úkolů, které musí vyřešit ve stanovené době. Mohou si však volit úroveň, pořadí úkolů i způsob jejich řešení. Pro děti s vysokou citlivostí je tento přístup bezesporu velmi vhodný, protože se při plnění úkolů necítí být pod tlakem. V učebně se tedy ve stejnou dobu pracuje na různých úkolech v různých centrech aktivit. K dosažení stanoveného cíle ve výuce se používá časově vymezený plán. Ten obsahuje určité množství učiva, jež žák dokáže samostatně a relativně nezávisle na učiteli zpracovat v určitém čase. Přínosem tohoto programu pro vysoce citlivé děti je zejména podpora jejich jedinečnosti a zaměření na jejich individuální potřeby. Tím, že se děti učí plánovat, řídit svoji práci a přebírat za ni zodpovědnost, se zvyšuje jejich sebevědomí. Tento vzdělávací program tak přispívá k utváření pozitivní atmosféry ve třídě a k radosti z učení. K edukaci vysoce citlivých dětí je bezesporu velmi vhodný, jelikož práce s chybou a další používané metody zvyšují jejich stresovou odolnost a podněcují je k dalšímu vzdělávání.

### **3.3.3 Vytvoření bezpečného a přátelského třídního společenství**

Poslední klíčovou oblastí v úspěšné edukaci vysoce citlivých dětí, kterou bych v této části diplomové práce chtěla podrobněji zmínit, je vytvoření bezpečného a přátelského třídního společenství. Stará (2009) ve svém článku s názvem *Jak předcházet rušivému chování ve třídě a jak jej řešit?* uvádí, že vysoce citlivé děti potřebují více než ostatní zakoušet při svém vzdělávání pocit přátelství a bezpečí. Předem vždy vycítí sebemenší náznaky napětí a nervozity, což zvyšuje jejich stres. Každé dítě má potřebu někam náležet a udržovat přátelské vztahy se svými vrstevníky. U dětí s vysokou citlivostí je jejich životní spokojenost ve velké míře závislá na tom, zda tyto vztahy úspěšně fungují. Nemají rády vyostřené konflikty a hádky. Ve zmíněném článku se uvádí, že zdravé a bezpečné společenství ve třídě se utváří při dostatečné komunikaci mezi žáky, vzájemném poznávání a spolupráci. Komunita žáků se také upevní při společném slavení velkých událostí i společném řešení problémů. Každý ve společenství musí zakoušet, že je hodnotný. Velmi důležité je tedy podporovat a rozvíjet u žáků vnímání vlastní hodnoty a hodnoty ostatních. Vysoce citlivé děti okamžitě zaregistrují náznaky ponižování nebo nespravedlnosti mezi žáky.

Dále článek přináší informace, že k vytvoření bezpečného a přátelského třídního společenství mohou přispět i některé rituály, například přání každému k svátku nebo narozeninám, kdy oslavenec může sdělit, co má rád, co se mu líbí, a spolužáci

pro něj vymyslí přání nebo dárek, zahrají mu jeho oblíbenou píseň a další věci, na kterých se žáci dohodnou. Každý si tak užije svou chvíli slávy. Učitelé mohou také podporovat sounáležitost k třídnímu společenství tím, že se přijdou podívat například na koncerty nebo sportovní zápasy svých žáků a ocení jejich výkony. Zdravé třídní společenství je budováno také na principu vzájemné pomoci, což je vysoce citlivým dětem velmi blízké. Zde je však nutné dbát na to, aby nadaní žáci také mohli dostatečně rozvíjet své nadání. Pomoc se může uskutečňovat uvnitř společenství, když například učitel zorganizuje se žáky pomoc nemocnému spolužákovi nebo i mimo společenství, když se třeba celá třída připojí k nějaké dobročinné akci.

Významnými faktory při předcházení nežádoucího chování žáků jsou například kooperativní učení i spolupráce mimo výuku. Významná je i zdravá komunikace mezi žáky. K ní přispívají i tzv. komunitní kruhy napomáhající začleňovat do výuky i témata a problémy, které děti zajímají a jsou pro ně důležité. Učitel však musí respektovat skutečnost, že ne všichni žáci preferují verbální vyjadřování, což se z velké části týká i vysoce citlivých dětí, hlavně na počátku školní docházky. Tyto děti by tedy měly mít možnost vyjádřit se jiným způsobem, například s použitím uměleckých prostředků.

Neméně důležitým prvkem, který přispívá k utváření bezpečného a přátelského třídního společenství a který je ve zmíněném článku uveden, je dramatická výchova. Při ní se rozvíjejí schopnosti vnímat a prožívat, v nichž vysoce citlivé děti vynikají. Těmto dětem jsou rovněž blízké sociální a etické otázky, jež se mohou v rámci dramatické výchovy zpracovávat. Děti prostřednictvím dramatické výchovy jednájí, mohou proto zapojit i intuici a své umělecké nadání. Učí se formulovat vlastní názory a zaujímat svá stanoviska k určitým situacím. Společné hledání řešení nějakého problému a jeho dramatické ztvárnění, nepřispívá pouze k rozvoji komunikace a kreativity, ale vede rovněž k rozvoji schopnosti naslouchat druhým. Touto schopností ve velké míře rovněž disponují vysoce citlivé děti.

### **3.4 Podpůrná opatření ke zvýšení pohody žáků s vysokou citlivostí**

Vysoce citlivé děti mívají v běžném školním prostředí obtíže, protože jsou náchylnější na stres a přetížení. Ke zvýšení jejich pohody mohou být ze strany pedagogů nabízena některá podpůrná opatření a strategie zohledňující jejich jedinečné potřeby a citlivost, čímž jim mohou pomoci dosáhnout svého potenciálu. Níže uvádím některá tato opatření a strategie pod jednotlivými body.

**1. Přizpůsobení učebního prostředí.** Vysoce citlivé děti mívají výraznější reakce na podněty, jako jsou světlo a zvuky. Důležité je proto respektovat jejich senzorycké potřeby a přizpůsobit podle toho učební prostředí, především omezit hluk a rušivé prvky ve třídě. Také je vhodné jim poskytnout nějaký kout nebo jiné klidné místo, kam se mohou stáhnout, pokud budou zahlcené vnějšími podněty.

**2. Zajištění bezpečného prostředí.** Dbát na to, aby se děti ve škole cítily bezpečně. To zahrnuje především prevenci šikany a vytvoření prostředí, ve kterém se mohou děti otevřeně vyjadřovat a kde se cítí všemi akceptovány a respektovány.

**3. Individuální přístup.** Umožnit vysoce citlivým dětem učit se svým vlastním tempem a dopřát jim dostatek času na plnění zadaných úkolů. Volit takové způsoby výuky, které udržují optimální úroveň jejich aktivace a nezpůsobují jim přílišné rozrušení. Zvážit možnost poskytnout vysoce citlivým dětem individuální podporu, jako jsou speciální vzdělávací plány (IVP) nebo podpora od školního psychologa.

**4. Empatie a porozumění.** Naslouchat potřebám vysoce citlivých dětí, zajímat se o jejich pocity a projevy. Aktivně děti povzbuzovat a zajišťovat pozitivní zpětnou vazbu. Poskytovat jim bezpečný prostor pro vyjádření svých pocitů a obav. Chápat jejich vysokou citlivost jako jedinečné vnímání světa.

**5. Podpora sociálních vztahů.** Pomáhat vysoce citlivým dětem rozvíjet sebevědomí a podporovat je v navazování přátelství a vztahů s druhými, například organizovat aktivity na setkávání se spolužáky i mimo školní prostředí. Uplatňovat skupinovou práci ve výuce a společně řešit problémy.

**6. Podpora emocionálního zdraví.** Poskytovat vysoce citlivým dětem prostor a možnosti pro vyjádření svých emocí a nabídnout jim nástroje pro zvládání stresu, například techniky relaxace. Naučit je, jak se vyrovnávat s emocemi a stresovými situacemi. Nevyvíjet na ně nepřiměřený tlak a nepřetěžovat je nadměrným množstvím úkolů nebo požadavků.

**7. Možnost odpočinku.** Začlenit do výuky krátká relaxační cvičení nebo techniky k uvolnění napětí. Při nadměrném přetížení poskytnout vysoce citlivým dětem klidný prostor k odpočinku a zotavení. Pokud je to možné, umožnit těmto dětem samostatnou práci v tichém prostředí.

**8. Zaměření na silné stránky.** Podporovat rozvoj silných stránek vysoce citlivých dětí a umožnit jim vyniknout v jejich dovednostech. Vysoce citlivé děti vynikají v oblastech vnímání, kreativity a učení, mají také silný smysl pro spravedlnost, odpovědnost a morálku.

**9. Spolupráce s rodiči.** Udržovat otevřenou komunikaci s rodiči vysoce citlivých dětí a vytvářet společně s nimi strategie pro jejich podporu v domácím i školním prostředí.

Z výzkumů Elaine N. Aron v oblasti diferenciální citlivosti vyplývá, že vysoce citlivé děti, které vyrůstaly v láskyplném prostředí, a dostalo se jim kvalitní péče, zaznamenaly velmi pozitivních výsledků ve školním prospěchu, v morálním chování i v sociální oblasti. Více než ostatní děti vstřebávaly negativní vlivy nepříznivého prostředí, ale zároveň měly největší užitek i ze vstřícného a podporujícího prostředí. S každým dalším rokem se sociální život vysoce citlivých dětí zlepšuje a jejich odlišnost se pro ně stává předností. Vysoká citlivost je tedy obecně velkou výhodou (Aron 2021, s. 25). Musí však být pedagogy správně pochopena a podporována.

Vysoká citlivost je přínosem pro ostatní děti i společnost jako celek. Děti s vysokou citlivostí chápeme jako „radary“, které zachycují i nepatrné rušivé podněty v prostředí, na které ostatní děti zdánlivě sice nereagují, ale i pro ně mohou v důsledku znamenat zátěž a postupné oslabování jejich energie. Vysoce citlivé děti upozorní dříve než jiní na okolnosti, které lze změnit nebo ovlivnit. Uchrání tak sebe i ostatní před nadměrnou zátěží a z toho plynoucími negativními důsledky. Svými citlivými pozorovacími schopnostmi mohou také přinášet nové informace a perspektivy do výuky. Pro společnost je velmi cenná jejich velká míra empatie vůči druhým, protože podporuje pozitivní vztahy, solidaritu a schopnost řešit konflikty mírumilovně. Jejich citlivost a ochota řešit problémy mohou být hnací silou pro sociální a environmentální změny k lepšímu.

### **3.5 Nemoci vysoce citlivých dětí spojené se školním prostředím**

Někteří odborníci považují vysokou citlivost za poruchu neschopnosti filtrovat nebo koordinovat přijímané informace. Vysoce citlivé děti však nejsou duševně nemocné. Pokud mají dobré dětství, jsou ve skutečnosti méně náchylné k onemocněním a zraněním než ostatní a jsou i emočně zdravější (Aron, 2021, s. 74). Z nadměrné stimulace a vyčerpání, které nepochybně provází vysoce citlivé děti ve školním prostředí, mohou podle Judith Orloff (2018, s. 40) vzniknout nemoci, jako je například adrenální únava, která vzniká v důsledku dysfunkce nadledvinek, při níž dochází ke kolísavé produkci stresového hormonu kortizolu, autoimunitní nemoci a zánětlivá onemocnění střev, různé fobie (z veřejných akcí, z davů), chronická deprese, únava, bolesti a jiná onemocnění. Uvádí, že správná léčba nemocí vznikajících z citlivosti nespočívá v předepisování léků na projevující se symptomy, ale v tom, aby se vysoce citlivé děti naučily nepřijímat

stres a negativní energie druhých. Pokud je však nutné, například po nějakém prožitém traumatu, léky proti depresi nebo úzkosti podat, stačí většinou vysoce citlivým dětem dát jen zlomek běžné dávky, bývají totiž citlivější i v reakci na léky (Orloff, 2018, s. 42).

Orloff doporučuje k překonání adrenální únavy použít určité techniky, ale zdůrazňuje, že je také nutné zařadit zdravé stravování a celkově změnit životní styl. Děti by se měly více zabývat pozitivními myšlenkami a být k sobě soucitné. Pravidelné cvičení a hluboké dýchání uvolňuje napětí a negativní energii (Orloff, 2018, s. 44), s tím by měli být pedagogičtí pracovníci obeznámeni. Vysoce citlivé děti mladšího věku častěji pláčou a přetížení kompenzují tím, že vyhledávají samotu. Mnohdy se jim od ostatních nedostává pochopení. Mohou působit odtažitě, protože jsou hloubavé a zabývají se svým bohatým vnitřním životem. Stává se, že je pedagogové často označují jako stydlivé, nespolečenské nebo příliš náročné. V některých případech jim také bývá diagnostikována sociální fobie, úzkostná porucha nebo deprese (Orloff, 2018, s. 115). Rosenshein (2013, s. 55) uvádí, že některé děti zažívají každodenní nebo týdenní zhroucení ve škole a po návratu domů trpí výkyvy nálad. Mohou mít i sebepoškozující chování. Častokrát bývají úzkostné ještě dřív, než jdou do školy. Ve škole by učitelé měli vhodnými způsoby a metodami pomáhat těmto dětem zpracovat nahromaděnou energii a pocity.

Zeff poznamenává, že padesát až osmdesát procent všech nemocí má původ související se stresem. Vzhledem k tomu, že vysoce citliví chlapci jsou náchylní ke stresu a přetížení, je pro ně důležité více dbát na uchování dobrého zdravotního stavu. Tito chlapci trpí nemocemi a bolestmi intenzivněji než ostatní, a mohou proto být rozrušenější, když onemocní (Zeff, 2010, s. 108). Nolen-Hoeksema a spol. uvádí, že lidé reagují na stres různým způsobem. Může se u nich projevit hněv i agresivita. V důsledku stresu se mohou někteří uzavřít do sebe a mohou vykazovat známky apatie nebo deprese. U jiných může nastat naučená bezmocnost, pro kterou je typická pasivita a nechť k jakékoli činnosti. Stres také oslabuje kognitivní funkce a snižuje schopnost logického uvažování (Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 595). Bohužel se občas stane, že vysoce citlivé děti jsou v důsledku svých reakcí na stres označeny za hypochondry nebo neurotiky, což je pro ně velmi zraňující, zvláště v případech, kdy tyto nevhodné poznámky zaznějí z úst pedagogů.

### 3.6 Optimální úroveň aktivace

Jak už bylo několikrát uvedeno, vysoce citlivé děti bývají snadno přestimulované a zahlcené v důsledku velkého množství podnětů. Tyto podněty mohou přicházet zvenčí, ale i zevnitř. Aron uvádí, že čím více jsou tyto děti stimulovány různými podněty, tím víc je jejich tělo aktivováno a rozrušeno, aby je dokázalo zpracovat. Každý člověk, ale i zvíře hledá zcela automaticky optimální úroveň aktivace. Příliš malé množství podnětů způsobuje u dětí nudu a neklid. Při vnímání nadměrného množství podnětů se zase děti cítí nepříjemně a ve stresu. Když se je nepodaří zklidnit, podávají mnohem horší výkony (Aron, 2021, s. 105). Je třeba, aby pedagogové byli seznámeni se skutečností, že děti s vysokou citlivostí se přílišně aktivují a rozruší mnohem snáze než ostatní děti. *„Aktivace má fyziologický i psychologický aspekt. Z fyziologického hlediska označujeme tímto výrazem úroveň bdělosti organismu. Z psychologického pohledu se tento výraz vztahuje k pociťovanému napětí, jež provází různé úrovně aktivace – od klidu až po úzkost.... Výkonnost je nejlepší při střední hladině fyziologické aktivace“* (Nolen-Hoeksema et al., 2012, s. 311).

Pokud je to možné, měli by rodiče vybrat vysoce citlivému dítěti školní zařízení s menším počtem žáků, jelikož se dá předpokládat, že zde nebude nadměrný hluk a prostředí nebude přelidněné. Klidnější, méně stimulující prostředí tak pomůže dítěti setrvat na jeho optimální úrovni aktivace, zatímco bude v kontaktu s druhými lidmi (Aron, 2021, s. 335). Při nástupu do školy působí nejen velké množství lidí, ale i zcela nové situace těmto dětem nadměrné rozrušení. Úkolem učitelů je učinit z těchto situací dobrý zážitek, to znamená usměrňovat je tak, aby děti zůstaly na své optimální úrovni aktivace. Aron dále podotýká, že prožívání méně příjemných skutečností je pro tyto děti rovněž důležité, protože se s pomocí rodičů a učitelů postupně učí, jak zvládat nepřízeň života a alespoň v menší míře odolávat stresujícím vlivům. Je však nutně zapotřebí, aby je rodiče a učitelé chránili před děsivými zkušenostmi. Zamezí tak tomu, aby se u nich rozvinul stav neustálého přílišného rozrušení, při němž se opakovaně snaží samy zpracovat svou špatnou zkušenost (Aron, 2021, s. 318). Optimální úroveň aktivace pomáhají také udržet již zmíněné rutinní postupy.

Pokud učitelé vysoce citlivým dětem něco důležitého říkají nebo jim něco vytýkají, musí dbát na to, aby jim děti věnovaly plnou pozornost, což bývá právě ve stavu optimální aktivace a vnímání. Budou-li rozptylovány, nedokážou zcela rušivé vjemy vytěsnit a sdělení učitele pozorně vyslechnout (Aron, 2021, s. 209). Jak už bylo uvedeno,



pedagogové pracující s vysoce citlivými dětmi by měli mít na paměti, že tyto děti mají extrémně reaktivní nervovou soustavu a že rozrušení u nich přichází velmi snadno. K udržení příznivé aktivity vysoce citlivých dětí přispívá i vhodně stanovená doba pro jednotlivé aktivity a úkoly. Machová a Kubátová v knize *Výchova ke zdraví* (2015) upozorňují učitele na respektování doby, po kterou jsou žáci schopni udržet pozornost při vyučování. Tyto autorky upřesňují, že v prvním ročníku ZŠ je to v průměru maximálně 10 minut, ve druhém a třetím ročníku maximálně 10-15 minut, ve čtvrtém a pátém ročníku maximálně 15-20 minut. Pedagogové proto musí pamatovat na včasné vystřídání jedné činnosti druhou, která by zatěžovala jiné oblasti mozku (Machová & Kubátová, 2015, s. 283). U vysoce citlivých dětí se může uvedené časové rozpětí ještě snížit v důsledku výskytu možných rušivých vlivů.

### **3.7 Ideální škola pro vysoce citlivé děti**

V této části krátce zmíním netradiční pohled Antje Gertrud Hofmannové, autorky knihy *Hypersenzitivní děti* (2014), na to, jak by měla vypadat ideální škola pro vysoce citlivé děti. Autorka knihy uvádí, že v ideální škole, která by vyhovovala potřebám vysoce citlivých dětí, by se kromě běžných předmětů měla vyučovat i etika, zdravý životní styl, komunikace, meditace, práce v zemědělství a lesnictví apod. Výuka matematiky a českého jazyka by měla být živější a celá edukace by měla být propojena se skutečným životem (Hofmannová, 2014, s. 40). Škola by dále měla vést děti k samostatnosti a neměla by jim poskytovat pouze jednostrannou podporu vztahující se k jejich duševním specifikům.

Se zřetelem ke svému jemnému vnímání a prožívání by se měly tyto děti učit, jak se stát silnými osobnostmi v současném světě zaměřeném na výkon. Škola by měla podporovat v dětech vlastnosti, jako je zodpovědnost a průbojnost, které se s vysokou citlivostí nevyklučují. Samozřejmostí by také měl být láskyplný přístup k dětem ze strany pedagogů s poskytnutím dostatečné volnosti k osobnímu rozvoji. Tyto dvě podmínky jsou základem pro úspěšný vývoj dětí s vysokou citlivostí. Od učitelů se kromě laskavosti vyžaduje také sebevědomý přístup (Hofmannová, 2014, s. 41). Vysoce citlivé děti sice potřebují respekt a uznání, ale musí také podávat požadované výkony a dodržovat pravidla, což v jejich případě nebývá většinou problém. Podle autorky by měl správný pedagog, tudíž člověk, který vykonává pomáhající profesi, rozdávat lásku, přičemž k láskyplnému jednání mezi lidmi patří i soucit (Hofmannová, 2014, s. 42).

## EMPIRICKÁ ČÁST

### 4 VÝCHODISKA VÝZKUMNÉHO ŠETŘENÍ

#### 4.1 Cíl práce

Hlavním cílem této diplomové práce je pomocí dotazníkového šetření **zjistit informovanost učitelů základních škol o fenoménu vysoké citlivosti**. Tedy konkrétně zjistit, zda pedagogové disponují zásadními informacemi v této oblasti, z jakých zdrojů jejich informace o vysoké citlivosti pocházejí, zda se ve své pedagogické praxi setkali s odborným termínem vysoce citlivé dítě/vysoce citlivý žák a zda se s takovým žákem setkali.

#### 4.2 Výzkumné otázky

Záměrem průzkumného šetření je získat odpovědi na následující výzkumné otázky:

- VO 1: Znájí pedagogové pojem vysoce citlivé dítě/žák?
- VO 2: Jsou pedagogové vzděláváni pro práci s vysoce citlivými dětmi/žáky?
- VO 3: Dokážou pedagogové vysoce citlivé děti/žáky identifikovat?
- VO 4: Vědí, kde čerpat informace pro práci s těmito dětmi a jak s nimi pracovat?

#### 4.3 Předvýzkum, příprava na vlastní výzkumné šetření

Před samotným průzkumem jsem získávala informace o vysoké citlivosti převážně studiem odborné literatury a publikací zahraničních autorů. Dále jsem čerpala informace z webových stránek, zejména z webu Institutu pro vysokou citlivost, a taktéž jsem se osobně zúčastnila jednoho setkání vysoce citlivých lidí organizovaného zakladateli uvedeného institutu.

Jako metodu sběru dat jsem zvolila dotazníkové šetření, které umožňuje získat informace od velkého počtu respondentů v relativně krátkém čase. Po prostudování uvedených zdrojů jsem sestavila dotazník tak, aby obsahoval otázky vztahující se k pedagogické praxi respondentů, dále otázky směřující k projevům vysoké citlivosti u dětí a k přístupu k vysoce citlivým žákům, rovněž otázky týkající se informačních zdrojů a druhu vzdělávání ve vztahu k vysoce citlivým dětem.

Po sestavení dotazníku byla v průběhu měsíce října 2023 provedena pilotáž se třemi učitelkami prvního stupně a dvěma učitelkami druhého stupně základní školy. Bylo zjišťováno, zda jsou otázky vhodně formulované, dobře srozumitelné a zda časová náročnost vyplnění dotazníku je přijatelná. Rovněž jsem vzala na vědomí, že učitelky

upřednostňovaly a doporučovaly anonymní formu dotazníkového šetření a zachování možnosti neodpovídat na jednotlivé otázky, pokud respondent nebude z nějakého důvodu chtít. Vzhledem k tomu, že ani jedna z oslovených učitelek se ve své praxi nesešla s odborným termínem vysoce citlivé dítě/žák, usoudila jsem, že bude nutné dotazník rozeslat co největšímu počtu respondentů za účelem získání dostatečného množství relevantních dat.

#### **4.4 Cílová skupina a údaje o respondentech**

Cílovou skupinou respondentů jsou učitelé prvního a druhého stupně základních škol různých typů v České republice. Emailové adresy škol byly vybrány náhodně na webu [atlasskolstvi.cz](http://atlasskolstvi.cz), což je web, který prezentuje každou vysokou školu, střední školu, základní školu, ale i jazykovou školu a vyšší odbornou školu v České republice. Osloveni byli ředitelé a ředitelky s prosbou o přeposlání dotazníku učitelům jejich základní školy. Celkem bylo dotazníkem osloveno 3 646 ředitelů (ředitelek) škol a získány byly vyplněné dotazníky od 574 učitelů. Emailové adresy respondentů nebyly dále uchovány z důvodu zachování anonymity respondentů.

Dotazník jsem vytvořila na [docs.google.com](https://docs.google.com) a odkaz byl rozeslán na e-maily základních škol ve všech čtrnácti krajích a sedmdesáti šesti okresech České republiky. Rozesílání dotazníku formou hromadného e-mailu však bylo systémem denně limitováno maximálním počtem sto adresátů a další hromadné odeslání bylo možné až po dvaceti čtyřech hodinách. Z tohoto důvodu probíhala distribuce dotazníků v časovém rozmezí jednoho a půl měsíce, a to v listopadu a v prosinci 2023. Odpovědi byly zpracovány pomocí grafů nebo tabulek.

#### **4.5 Dotazníkové šetření**

Dotazník obsahuje celkem dvanáct otázek. Otázky č. 1, 6, 10, 11, 12 jsou uzavřené s danou nabídkou odpovědí, otázky č. 3, 4, 5, 7, 9 jsou polouzavřené, kde respondenti mohou nabízené odpovědi doplnit svými poznámkami a další otázky č. 2 a č. 8 jsou otevřené s prostorem pro komentář. Odpovědi na všechny otázky v dotazníku jsou dobrovolné; pokud respondent z nějakého důvodu na některou otázku neodpoví, může pokračovat k otázce další.

- K výzkumné otázce č. 1, která zní: Znájí pedagogové pojem vysoce citlivé dítě/žák?, se vztahuje položka č. 4 v dotazníku.

- K výzkumné otázce č. 2, která zní: Jsou pedagogové vzdělávání pro práci s vysoce citlivými dětmi/žáky?, se vztahuje položka č. 5, 11 a 12 v dotazníku.
- K výzkumné otázce č. 3, která zní: Dokážou pedagogové vysoce citlivé děti/žáky identifikovat?, se vztahuje položka č. 3 a 5 v dotazníku.
- K výzkumné otázce č. 4, která zní: Vědí, kde čerpat informace pro práci s těmito dětmi a jak s nimi pracovat?, se vztahují položky č. 6, 7, 8, 9 a 10 v dotazníku.

V úvodní části dotazníku se zaměřuji na působiště a délku pedagogické praxe respondentů, dále následují otázky týkající se projevů vysoké citlivosti žáků, poté jsou to otázky vztahující se ke zdrojům informací o vysoké citlivosti, pedagogickém přístupu k vysoce citlivým žákům a ke komunikaci s rodiči ohledně jejich vysoce citlivého dítěte. Otázky v závěru dotazníku se věnují vzdělávání pedagogů v předmětné oblasti. Dotazník je uveden jako příloha č. 1 této práce.

## 5 PREZENTACE A INTERPRETACE ZÍSKANÝCH DAT

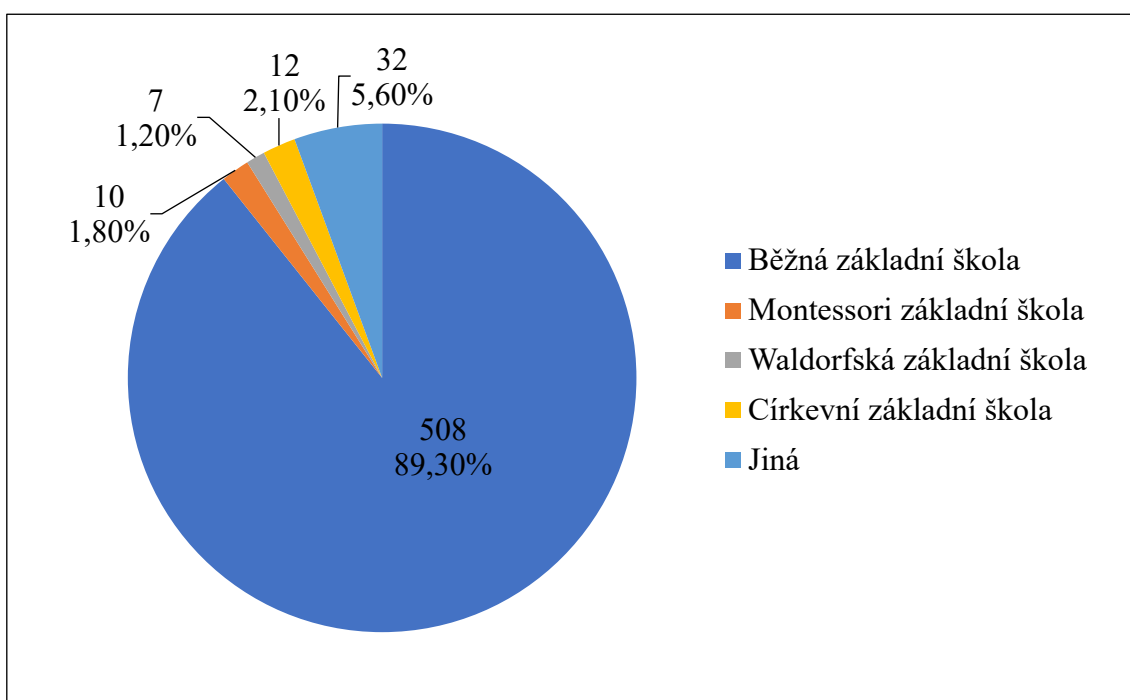
Pro prezentaci a interpretaci získaných dat používám především tabulky a grafické znázornění.

### 5.1 Otázka č. 1

Otázka č. 1 zní: **Na jaké škole pracujete?**

*Tabulka 1: Zaměstnání respondentů*

	Počet respondentů	Podíl v procentech
Běžná základní škola	508	89,30 %
Montessori základní škola	10	1,80 %
Waldorfská základní škola	7	1,20 %
Církevní základní škola	12	2,10 %
Jiná	32	5,60 %
<b>CELKEM:</b>	569	100 %



*Graf 1: Zaměstnání respondentů*

## 5.2 Otázka č. 2

Otázka č. 2 zní: **Kolik let trvá Vaše učitelská praxe?**

*Tabulka 2: Délka učitelské praxe respondentů*

<b>Délka učitelské praxe (roky)</b>	<b>Počet respondentů</b>
méně než 1	8
1-3	54
4-6	62
7-9	37
10-12	35
13-15	41
16-18	29
19-21	51
22-24	56
25-27	48
28-30	49
31-33	29
34-36	37
37-39	21
40-42	20
43-45	8
46-47	4
<b>CELKEM:</b>	<b>569 odpovědí</b>

## 5.3 Otázka č. 3

Otázka č. 3 zní: **Všiml/a jste si ve své učitelské praxi u některého žáka následujících projevů?**

Žák reagoval velmi intenzivně na podněty z okolí, vadil mu hluk, ostré umělé osvětlení nebo nějaké pachy. Během pobytu ve škole se cítil často unavený a potřeboval strávit chvíli o samotě a v klidu. Nevyhledával intenzivní sociální interakce. V rušivém prostředí se s obtížemi dokázal soustředit na práci, ale v klidu se plně soustředil na zadaný úkol. Žák byl vystresovaný, pokud měl hovořit sám před celou třídou nebo pokud byl v časové tísní (například nestíhal splnit zadaný úkol). Přemýšlel nad daným problémem více do hloubky a z více úhlů pohledu než ostatní děti. Nespravedlivé jednání a náznaky násilného chování mu působily úzkost. Projevoval vysokou míru empatie k ostatním, zvláště zranitelnějším dětem.

**Odpověď:** Ano, se všemi těmito projevy (nebo většinou těchto projevů) jsem se u konkrétního žáka setkal/a. Celkem získáno 251 odpovědí.

**Prosím uveďte, u kolika žáků (přibližně) jste takové projevy zaznamenal/a.**

*Tabulka 3: Počet žáků se všemi uvedenými projevy vysoké citlivosti*

Počet (množství) žáků	Počet respondentů
1	37
2	38
3	40
4	13
5	37
6	5
8	4
9	3
10	24
12	3
15	3
17	1
20	5
30	2
50	2
80	1
100	1
124	1
jednotky	1
desítky	4
hodně	4
nelze vyjádřit	8
10 %	1
25 %	1
více jak polovina	1
minimálně jeden žák ve třídě	8
<b>CELKEM:</b>	248 odpovědí

**Odpověď:** Ano, s některými těmito projevy jsem se u konkrétního žáka setkal/a. Celkem získáno 335 odpovědí.

**Prosím, uveďte, s jakými a u kolika (přibližně) žáků.** 201 respondentů uvedlo pouze počet (množství) žáků, u nichž se s některými projevy setkalo, což je zaznamenáno v následující tabulce.

Tabulka 4: Počet žáků s některými projevy vysoké citlivosti

Počet (množství) žáků	Počet respondentů
1	19
2	30
3	26
4	13
5	30
6	1
7	2
8	6
10	17
12	1
15	5
20	12
25	23
30	3
50	2
77	1
150	1
20 %	1
5-6 v každé třídě	1
mnoho	7
<b>CELKEM:</b>	201 odpovědí

131 odpovědí respondentů zahrnovalo konkrétní projevy, se kterými se u žáků setkali, někteří však neuvedli počet žáků. Vzhledem k velkému počtu odpovědí a jejich variabilitě byla provedena jejich syntéza, a to tím způsobem, že odpovědi se stejným anebo velmi podobným významovým obsahem byly sloučeny do skupin. V následující tabulce jsou tyto odpovědi pro lepší orientaci v textu zaznamenány pouze heslovitě.

Tabulka 5: Konkrétní projevy vysoké citlivosti u žáků

Projevy konkrétního žáka	Počet odpovědí respondentů	Počet (množství) žáků s uvedenými projevy
intenzivní reakce na podněty z okolí, potíže s hlukem, potřeba klidu a pobytu o samotě, obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného	11	2 odpovědi: 2 žáci 1 odpověď: 5 žáků 1 odpověď: 20 žáků 1 odpověď: mnoho 6 respondentů neuvedlo počet



úkolu, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání, vysoká míra empatie k ostatním		
stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu	11	1 odpověď: 1 žák 2 odpovědi: 2 žáci 1 odpověď: 10 % žáků 1 odpověď: 3 žáci 2 odpovědi: 5 žáků 1 odpověď: v každé třídě minimálně 1 žák 1 odpověď: 20 žáků 2 respondenti neuvedli počet
potíže s hlukem, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu	10	1 odpověď: 3 žáci 1 odpověď: 5 žáků 1 odpověď: 6 žáků 1 odpověď: 10 žáků, 1 odpověď: jednotky žáků 5 respondentů neuvedlo počet
obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění	10	1 odpověď: 2 žáci 1 odpověď: 3 žáci 1 odpověď: 4 žáci 2 odpovědi: 5 žáků 2 odpovědi: 10 žáků 1 odpověď: 15 žáků 2 respondenti neuvedli počet
obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu	9	2 odpovědi: 1 žák 1 odpověď: 1 žák v každé třídě 2 odpovědi: 3 žáci 1 odpověď: 10 žáků, 1 odpověď: 25 žáků 1 odpověď: více než 30 žáků 1 respondent neuvedl počet
obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění, stres z mluvení před celou třídou, stres	7	2 odpovědi: 1-2 žáci v každé třídě 1 odpověď: 10 žáků

z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu		4 respondenti neuvedli počet
intenzivní reakce na podněty z okolí, potíže s hlukem, potřeba klidu a pobytu o samotě, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání	6	1 odpověď: 1 žák 2 odpovědi: 2 žáci 2 odpovědi: 1-4 žáci 1 odpověď: 5 žáků
potíže s hlukem, častá únava, potřeba klidu a pobytu o samotě, nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí, obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu	6	1 odpověď: 1 žák 1 odpověď: 3 žáci 1 odpověď: 5 žáků 2 respondenti neuvedli počet
častá únava, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání	5	1 odpověď: 1 žák 1 odpověď: 10 žáků 3 respondenti neuvedli počet
potíže s hlukem	5	1 odpověď: 2 žáci 2 odpovědi: 1 žák 2 respondenti neuvedli počet
potíže s hlukem, častá únava, obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání, vysoká míra empatie k ostatním	5	1 odpověď: 5 žáků 4 respondenti neuvedli počet
úzkost z nespravedlivého a násilného chování	4	1 odpověď: 1 žák 1 odpověď: 2 žáci 2 respondenti neuvedli počet
potíže s hlukem, nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného	4	1 odpověď: 2 žáci 1 odpověď: 4 žáci 2 respondenti neuvedli počet

úkolů, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání		
intenzivní reakce na podněty z okolí, potíže s hlukem, častá únava	4	1 odpověď: 1 žák 1 odpověď: 3 žáci 1 odpověď: 10 žáků 1 respondent neuvedl počet
vysoká míra empatie k ostatním	4	3 odpovědi: 1 žák 1 odpověď: 1 žák ve třídě
nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí	4	1 odpověď: 1 žák v každé třídě 1 odpověď: 20 žáků 2 respondenti neuvedli počet
potřeba klidu a pobytu o samotě, nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí, obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání	4	1 odpověď: v každém ročníku alespoň 1 žák 3 respondenti neuvedli počet
nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu	3	1 odpověď: 1 žák 1 odpověď: 3-4 žáci 1 respondent neuvedl počet
potíže s hlukem, potřeba klidu a pobytu o samotě	3	2 odpovědi: 2 žáci 1 respondent neuvedl počet
obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání	3	2 odpovědi: 5 žáků 1 odpověď: 6 žáků
intenzivní reakce na podněty z okolí, stres z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu, vysoká míra empatie k ostatním	3	2 odpovědi: 1 žák 1 odpověď: 2 žáci
intenzivní reakce na podněty z okolí, potíže s hlukem, častá únava, potřeba klidu a pobytu o samotě, stres	2	1 odpověď: 1 žák 1 odpověď: u 10 žáků

z mluvení před celou třídou, stres z časové tísně a nesplnění zadaného úkolu, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu		
intenzivní reakce na podněty z okolí, potíže s hlukem, potřeba klidu a pobytu o samotě, obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění	2	2 odpovědi: 1 žák
potíže s hlukem, nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí, obtížné soustředění na práci v rušivém prostředí, ale v klidu plné soustředění,	2	1 odpověď: 1 žák 1 respondent neuvedl počet
intenzivní reakce na podněty z okolí, potíže s hlukem, potřeba klidu a pobytu o samotě	2	1 odpověď: 1-3 žáci v každém ročníku 1 odpověď: 1 žák
nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu	2	2 odpovědi: v každém ročníku 1 žák
přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu	2	1 odpověď: 1 žák ve třídě 1 odpověď: 1-2 žáci v každé třídě
intenzivní reakce na podněty z okolí, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání	1	počet neuveden
<b>CELKEM:</b>		131 odpovědí

**Ne, nesetkala jsem se s těmito projevy u konkrétního žáka.** 182 odpovědí

#### 5.4 Otázka č. 4

Otázka č. 4 zní: **Výše zmíněné projevy jsou projevy vysoké citlivosti u dětí/žáků. Setkal/a jste se někdy vy sám (sama) s odborným termínem vysoce citlivé dítě/vysoce citlivý žák? Ano.** Celkem získáno 241 odpovědí.

## Kde? V jaké souvislosti?

Tabulka 6: Odpověď respondentů na osobní zdroj poznání termínu vysoce citlivé dítě/žák

Osobní zdroj poznání termínu vysoce citlivé dítě/vysoce citlivý žák	Počet odpovědí respondentů
studium na VŠ	34
odborná literatura, publikace	34
praxe ve třídě	27
školení (pro výchovné poradce, psychologické, rizikového chování)	22
spolupráce s PPP či SVP, vyšetření žáka	21
semináře, webináře	17
samostudium a zájem o specifické potřeby dětí	15
osobní zkušenost, zkušenost v rodině	12
internet	8
u žáků s PAS	8
studium, kurz speciální pedagogiky	5
vyjádření rodičů	3
kurz psychologie	2
kniha Cíťa od Lenky Blažejové	2
studium metodika prevence	2
beseda s dětským psychologem	2
další vzdělávání pedagogických pracovníků	2
kurz asistenta pedagoga	1
pracovní hovory	1
přednáška selektivní mutismus	1
porada ředitele školy	1
z doslechu	1
<b>CELKEM:</b>	221 odpovědí

Ne. Celkem získáno 320 odpovědí

## 5.5 Otázka č. 5

Otázka č. 5 zní: **Máte nějakou odbornou přípravu nebo školení týkající se vysoké citlivosti u dětí? Ano.** Celkem získáno 56 odpovědí.

**Jakou?**

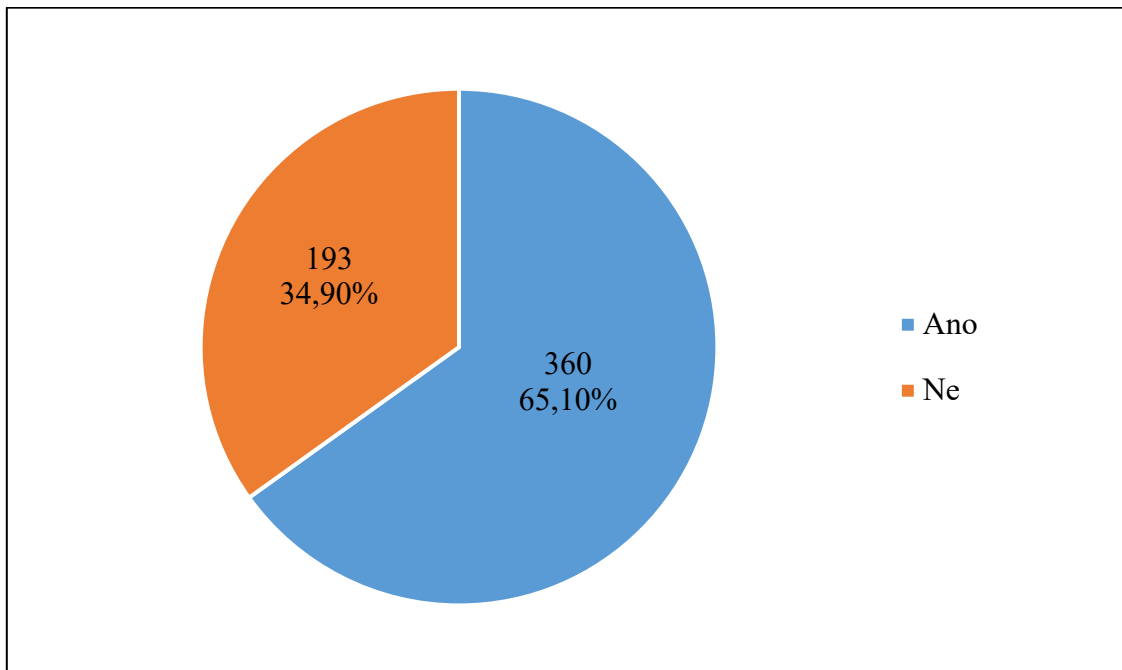
*Tabulka 7: Odborná příprava respondentů týkající se vysoké citlivosti u dětí*

<b>Odborná příprava</b>	<b>Počet odpovědí respondentů</b>
studium speciální pedagogiky	11
v rámci studia pedagogiky na VŠ	8
školení a workshopy v rámci DVPP	7
školení pro výchovné poradce, školní metodiky prevence nebo speciální pedagogy	7
vzdělávání žáků s PAS	4
samostudium odborná literatura, publikace	4
studium psychologie	2
semináře pedagogických pracovníků	2
práce se školním psychologem	2
studium pro školní metodiky prevence	1
seminář vývojové psychologie s Olgou Zelinkovou	1
školení na kurzu asistent pedagoga	1
Montessori kurz	1
Seminář Kops method (Živé mapy)	1
přednáška Zdravá komunikace - V. Satiro	1
poučení z organizace Klubko	1
seminář ADHD a metoda PES (pohyb, emoce, smysly)	1
školení VISK (vzdělávací institut Středočeského kraje)	1
<b>CELKEM:</b>	<b>56 odpovědí</b>

**Ne.** Celkem získáno 503 odpovědí

## 5.6 Otázka č. 6

Otázka č. 6 zní: **Čerpal/a jste poznatky o vysoké citlivosti samostatně z volně dostupných informačních zdrojů?** Celkem získáno 553 odpovědí.



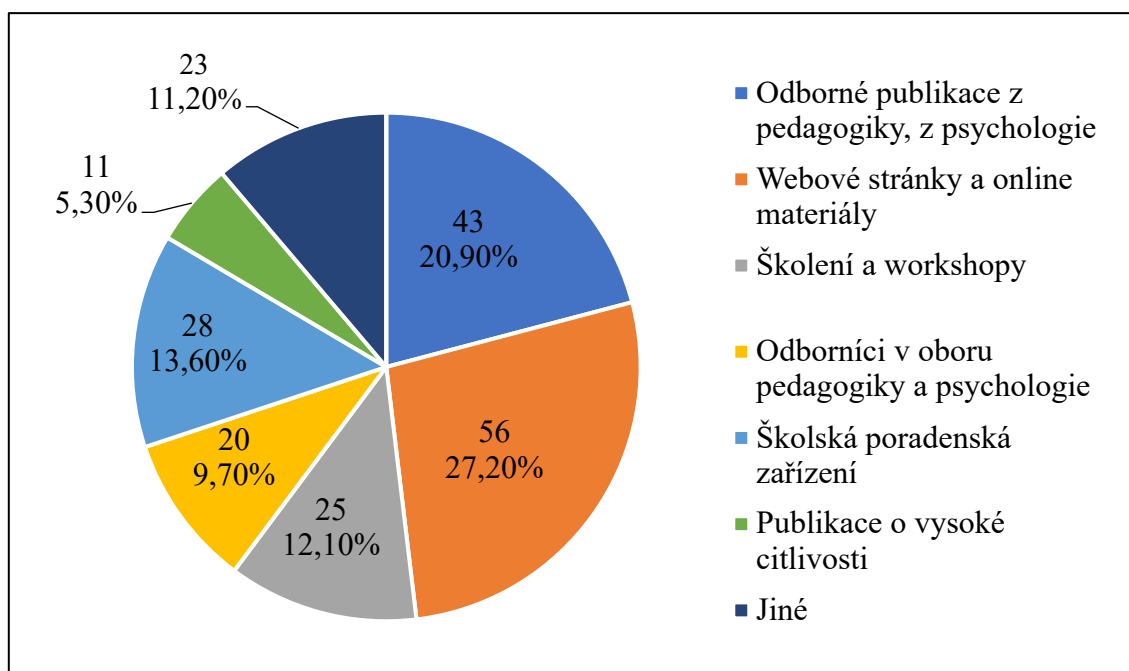
Graf 2: Odpověď respondentů na čerpání poznatků o vysoké citlivosti z volně dostupných zdrojů

## 5.7 Otázka č. 7

Otázka č.7 navazuje na otázku č. 6 zní: **Pokud ano, o jaké informační zdroje se jednalo?**

Tabulka 8: Upřesnění informačních zdrojů respondentů

Informační zdroje respondentů	Počet respondentů	Podíl v procentech
Odborné publikace z pedagogiky, z psychologie	43	20,9 %
Webové stránky a online materiály	56	27,2 %
Školení a workshopy	25	12,1 %
Odborníci v oboru pedagogiky a psychologie	20	9,7 %
Školská poradenská zařízení	28	13,6 %
Publikace o vysoké citlivosti	11	5,3 %
Jiné	23	11,2 %
<b>CELKEM:</b>	206	100 %



Graf 3: Upřesnění informačních zdrojů respondentů

**Uved'te jaké (pokud jiné zdroje). Celkem získáno 28 odpovědí**

Tabulka 9: Jiné zdroje poznatků respondentů

Jiné zdroje	Počet odpovědí respondentů
od kolegyně	2
z osobního života (vlastní dítě)	1
od rodiny žáka	1
od samotného žáka	1
<b>CELKEM:</b>	5 odpovědí

Dále v této odpovědi respondenti zejména konkretizovali zdroje, ze kterých poznatky o vysoké citlivosti čerpali:

Tabulka 10: Konkrétní zdroje poznatků respondentů o vysoké citlivosti

Konkrétní zdroje poznatků o vysoké citlivosti	Počet odpovědí respondentů
knihy Vysoce citlivé děti; Vysoce citliví lidé (Elaine Aron)	2
kniha Život s vysokou inteligencí (Monika Stehlíková)	1
kniha Jak přežít, když se často bojím (Lucie Bělohávková)	1
kniha Vysoce citliví lidé mezi námi (Rolf Sellin)	1



kniha Co děti nejvíce potřebují (Zdeněk Matějček)	1
kniha Cíťa (Lenka Blažejová)	1
kniha Hypersenzitivní děti (Antje Gertrud Hofmannová)	1
kniha Vidím to jinak (Stanislava. Emmerlingová)	1
knihy Maminko, nekřič! (Jeanine Mik), První pomoc pro vysoce citlivé. (Ása-Saga Hammarstedt)	1
webové stránky Institut pro vysokou citlivost	2
webové stránky Děti jsou taky lidi	1
webové stránky Učíme společně	1
webové stránky Centrum Locika	1
publikace Gabora Matého	1
publikace Aleny Wehle	1
webinář Kops Method, Tygří svět	1
webinář Dynamika dětského traumatu	2
workshopy z projektu SYNAPSE	1
videokurz Mozek a smysly (Dagmar Mega)	1
školení Identifikace dítěte v ohrožení, kurz Trauma respektující přístup, kniha Trauma očima dítěte (Levin Peter A., Klineová Maggie)	1
<b>CELKEM:</b>	23 odpovědí

**Nesledoval/a jsem.** Celkem získáno 299 odpovědí

## 5.8 Otázka č. 8

Otázka č. 8 zní: **Jaký přístup používáte nebo byste zřejmě použil/a při práci s vysoce citlivým dítětem/žákem?**

Vzhledem k velkému počtu odpovědí a jejich variabilitě byla opět provedena jejich syntéza, odpovědi se stejným anebo velmi podobným významovým obsahem jsem sloučila do skupin a do následující tabulky jsem je zaznamenala pouze heslovitě.

Tabulka 11: Přístupy respondentů k vysoce citlivým dětem

Přístupy	Počet odpovědí respondentů
individuální přístup	84
individuální, citlivý a vstřícný přístup, ohleduplnost, tolerance a podpora, zajistit klid na práci, nekritizovat	56
individuální, empatický, pozitivní a klidný přístup; vstřícnost, povzbuzování, tolerance, komunikace s žákem a s rodiči, zařazování relaxačních chviliek, možnost odejít na klidné místo, využívání antistresových pomůcek, nenásilné a laskavé jednání, naslouchání a porozumění, důslednost, dohoda na pravidlech	39
empatický, přátelský a klidný přístup; tolerance, porozumění a ohleduplnost, citlivá komunikace se žákem, nenutit ho k mluvení před celou třídou, vést ostatní spolužáky k ohleduplnosti a respektu	37
eliminace stresových situací a rušivých vlivů, zajistit vhodné podmínky k výuce, komunikace s žákem, umožnění kontaktu s rodiči, plán podpůrných opatření, dostatek času na práci, dopřát odpočinek a práci o samotě, umožnit odchod z hlučného prostředí, antistresové pomůcky do ruky	23
spolupráce s odborníky, pomoc asistenta pedagoga, komunikace s žákem, ohleduplnost, malý kolektiv	20
individuální, ohleduplný a vstřícný přístup; klidné prostředí a dostatek času na práci, eliminace rušivých vlivů, přizpůsobení potřebám, možnost odpočinku, umožnit odchod ze třídy, dopřát žákovi osobní prostor, zpětná vazba, nevyžadovat mluvení před třídou	19
trpělivý, citlivý a tolerantní přístup, respekt k žákovi, vytvořit bezpečné a klidné prostředí, eliminace rušivých podnětů, povzbuzování, snaha o komunikaci	19
komunikace se žákem a s rodiči, spolupráce s odborníky, uklidňování, povzbuzování, možnost relaxace, nezkoušet před celou třídou, vysvětlování problémových situací	15

empatie, porozumění a trpělivost, přizpůsobení prostředí, klid, dostatek času na práci, písemné zadání úkolů, nenarušovat osobní prostor žáka, pozitivně motivovat, komunikace s rodiči, spolupráce s odborníky, zkoušení mimo kolektiv, možnost přerušit práci a odpočinout si	15
empatie, vstřícnost a tolerance podpora a povzbuzování, dostatek času a klid na práci, zkoušení po výuce, otevřená komunikace, vytvoření bezpečného prostředí, možnost odpočinku, pozitivní motivace, trpělivé a nenásilné jednání, přednost individuální práce před skupinovou, pomalejší tempo ve výuce	14
nepřehlcovat podněty, domluva na zkoušení, umožnit práci na klidném místě, dostatek času na plnění úkolů, nenutit ke skupinové práci, ohleduplnost, nevyvolávat před celou třídou, umožnit odpočinek, vytvořit bezpečné prostředí, pružně reagovat na potřeby žáka, předcházet nežádoucím jevům	14
nevím	14
individuální přístup, komunikace s žákem a s rodiči, spolupráce s odborníky, klid na práci	13
individuální a citlivý přístup, spolupráce s rodiči a s odborníky, práce s chybou, časté chválení, zamezit vyčerpanosti, umožnit odchod do ústraní, respektování potřeb žáka, nenásilný a pomalejší přístup	10
osobní a partnerský přístup, klidné jednání, respektování potřeb žáka, nastavení pravidel, spolupráce s odborníky, vytvoření klidného a bezpečného prostředí, úprava zkoušení, povolit ochranu sluchu (špunty do uší, sluchátka), dostatek času na plnění úkolů, nechat volbu skupinové práce, spolužákům vysvětlit potřeby vysoce citlivého dítěte	10
přizpůsobení podmínek podle potřeb žáka, eliminace hluku, povolit ochranu sluchu (špunty do uší, sluchátka), přistupovat s respektem a porozuměním, umožnit trávit přestávky na klidném místě	8
podle vlastní intuice v dané situaci	8

umožnit samostatnou práci v klidném prostředí, dostatek času na plnění úkolů, nezasahovat do osobního prostoru, ohleduplnost, komunikace s žákem	6
klidný přístup, pomoc asistenta pedagoga, spolupráce s odborníky, úprava prostředí, umožnit odpočinek v klidu	5
klidný přístup	4
individuální přístup, volba vhodných aktivit, úprava vnějšího prostředí, empatie a citlivost, postupné začleňování do skupinových aktivit, povolit ochranu sluchu (špunty, sluchátka), možnost odejít na klidné místo, eliminace rušivých vlivů, preference písemného projevu	4
individuální přístup, uzpůsobení třídy, spolupráce s asistentem pedagoga, dostatek času na práci, motivační hodnocení	3
individuální a vstřícný přístup, eliminace stresových faktorů, postupně vést ke zvládnutí emocí a odolnosti vůči stresu	2
učit žáka vnímat své vlastní tělo, nacvičit hluboké dýchání k navození klidu	2
CELKEM:	444 odpovědí

## 5.9 Otázka č. 9

Otázka č. 9 zní: **Komunikujete s rodiči ohledně vysoké citlivosti jejich dítěte?**

**Ano, pravidelně.** 99 odpovědí.

**Prosím, popište obsah Vaší komunikace.**

*Tabulka 12: Obsah pravidelné komunikace respondentů s rodiči vysoce citlivých dětí*

<b>Obsah komunikace</b>	<b>Počet odpovědí respondentů</b>
Chování a problémy žáka, vhodný přístup k němu doma i ve škole, doporučení dalších strategií a postupů, běžná spolupráce	21
Popis a rozbor konkrétních problémových situací ve škole, vyslechnutí názoru rodičů, snaha najít nejlepší řešení, informace o poskytovaných kompenzačních procesech a pomůckách	16

Běžná spolupráce, situace ve škole i doma, vzájemné sdílení zkušeností, co dítěti pomáhá, doporučení, jak s dítětem doma pracovat.	8
Průběh vyučování, projevy a reakce dítěte, příčiny nestandardního chování	8
Vzájemné informace o aktuálním stavu žáka, jeho přístup k jednotlivým předmětům, domácí příprava, zjištění příčin problémového chování, pozitivní zkušenosti se zklidněním dítěte, společné kroky s rodiči, nastavení pobytu ve škole	6
Upozornění na změny, komunikace o metodách a formách pomoci, podněty způsobující zvýšenou citlivost dítěte, řešení obtížných situací, ohledy k jeho citlivosti, využití kompenzačních pomůcek	4
Celková situace žáka ve škole, jak se cítí, jaký má prospěch, jak mu pomoci, řešení jeho potřeb	4
Informace o chování žáka, hledání metod a forem práce doma i ve škole, konzultace dalších navrhovaných kroků pro zajištění školních úspěchů žáka, psychologická pomoc	3
Vyhodnocení úprav pracovního prostředí, přístup k hodnocení výsledků	1
<b>CELKEM:</b>	71 odpovědí

**Ano, občas.** 177 odpovědí.

**Prosím, popište obsah Vaší komunikace.**

*Tabulka 13: Obsah občasně komunikace respondentů s rodiči vysoce citlivých dětí*

<b>Obsah komunikace</b>	<b>Počet odpovědí respondentů</b>
Informace o chování dítěte ve škole, jak se cítí, jaké má studijní výsledky, hledání příčin problému a cesty k pomoci, jakým způsobem přizpůsobit výuku, co je vhodné a účinné.	30
Vzájemné sdělování poznatků a zkušeností, co funguje, metody práce, přístupy, změny.	18

Reakce a projevy dítěte ve škole a doma, změny v chování, jak dítě podpořit, přístup rodičů k dítěti.	17
Domluva s rodiči na společném postupu k eliminaci problémů a zajištění úspěšnosti žáka.	14
Hledání řešení, jak s dítětem pracovat, návrh odborné pomoci, upozornění na vhodnost spolupráce s psychologem, úpravu denního režimu – omezení času tráveného na sociálních sítích, dodržování psychohygieny a pravidelného dostatečného spánku.	9
Hodnocení aktuálního psychického stavu dítěte, informace o návštěvách u psychologa, reakce doma a ve škole, vztahy se spolužáky, výsledky vzdělávání.	6
Řešení nežádoucích reakcí dítěte, možnosti školy a rodiny, domluva na vhodných postupech k získání vyšší odolnosti vůči vnějším podnětům, rozbor problému, společné hledání účinné pomoci.	6
Chování dítěte doma a ve škole, jak se dítě cítí při příchodu ze školy domů, zda se mu dobře ve škole pracuje, hledání příčin a řešení problémů, co by mu pomohlo lépe zvládat vysokou citlivost, účinné metody.	5
Práce se žákem při výuce, komunikace o jeho citlivosti, konkrétní obtíže a pocity dítěte.	4
Chování žáka, příčiny konkrétních reakcí, hledání cesty, jak zmírnit stres a jak s ním pracovat, možnost vyšetření dítěte, nabídka doučování.	4
Podpora dítěte, povzbuzování a pozitivní přístup, posun žáka, propojení s odborníky.	3
Rozhovor o zapojování dítěte do skupinové práce, hledání společné cesty ke zvýšení odolnosti.	3
Opatření k usnadnění práce ve škole, práce doma a mimo školu, dodržování pravidel.	3

Způsob práce s dítětem doma i ve škole, komunikace při změně stavu, hledání příčin obtíží, komunikace ohledně medikace.	3
Popis konkrétního problému, navržení řešení, prosba o spolupráci rodičů, důležitost častého povzbuzování a chválení dítěte.	2
Problém s velkým hlukem ve třídě, možnost práce v nerušeném prostředí.	2
<b>CELKEM:</b>	129 odpovědí

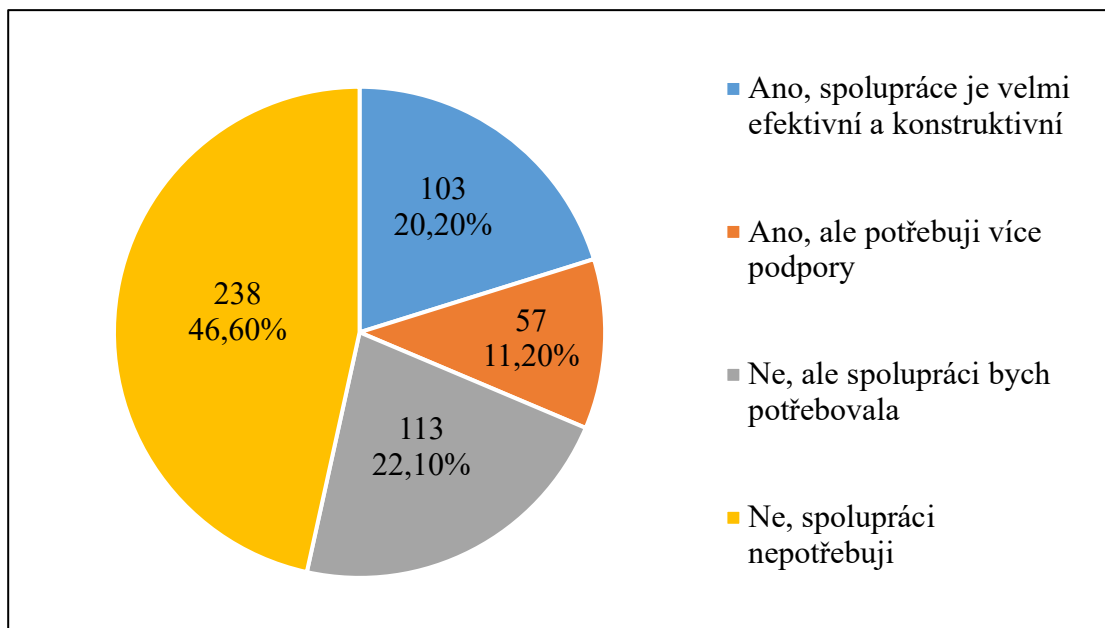
**Ne, nekomunikuji.** 272 odpovědí

## 5.10 Otázka č. 10

Otázka č. 10 zní: **Spolupracujete ohledně vysoké citlivosti dětí/žáků se školním psychologem nebo pracovníkem nějakého poradenského zařízení?**

*Tabulka 14: Spolupráce respondentů se školním psychologem nebo pracovníkem poradenského zařízení*

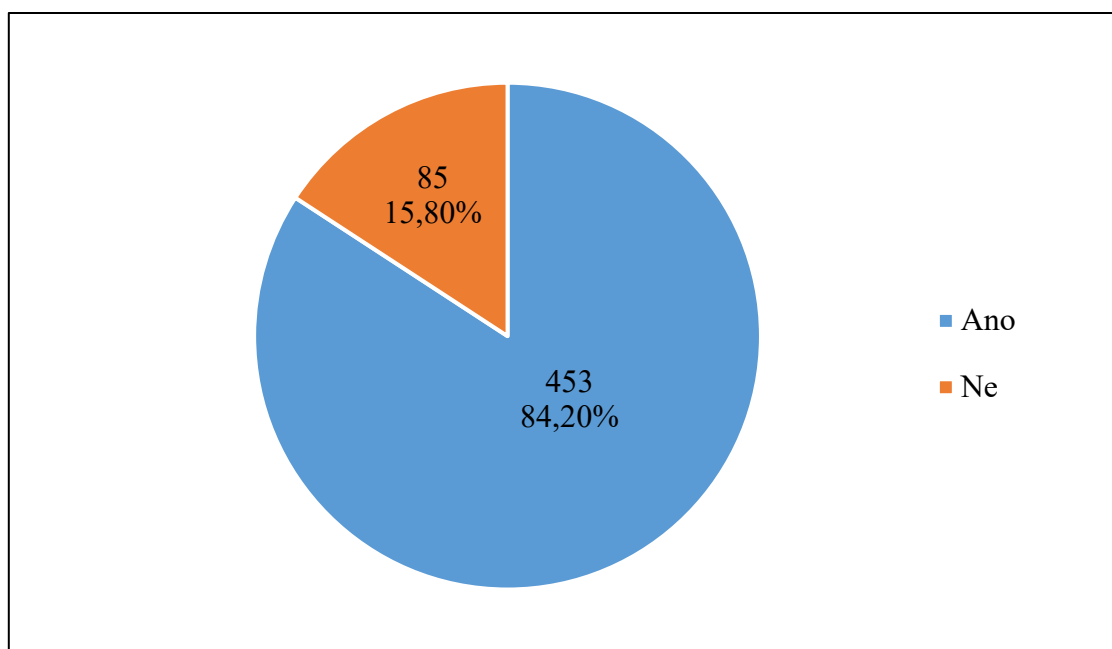
<b>Spolupráce se školním psychologem nebo pracovníkem poradenského zařízení</b>	<b>Počet respondentů</b>	<b>Podíl v procentech</b>
Ano, spolupráce je velmi efektivní a konstruktivní	103	20,20 %
Ano, ale potřebuji více podpory	57	11,20 %
Ne, ale spolupráci bych potřebovala	113	22,10 %
Ne, spolupráci nepotřebuji	238	46,60 %
<b>CELKEM:</b>	511	100 %



Graf 4: Spolupráce respondentů se školním psychologem nebo pracovníkem poradenského zařízení

## 5.11 Otázka č. 11

Otázka č. 11 zní: **Vysoká citlivost se podle dosavadních výzkumů vyskytuje u 15–20 % obyvatelstva. Jedná se o trvalý rys temperamentu. Pomohlo by Vám dozvědět se více informací o výchově a přístupu k vysoce citlivým dětem/žákům?** Celkem získáno 538 odpovědí.



Graf 5: Odpověď respondentů na možnost získání více informací o výchově a přístupu k vysoce citlivým dětem/žákům

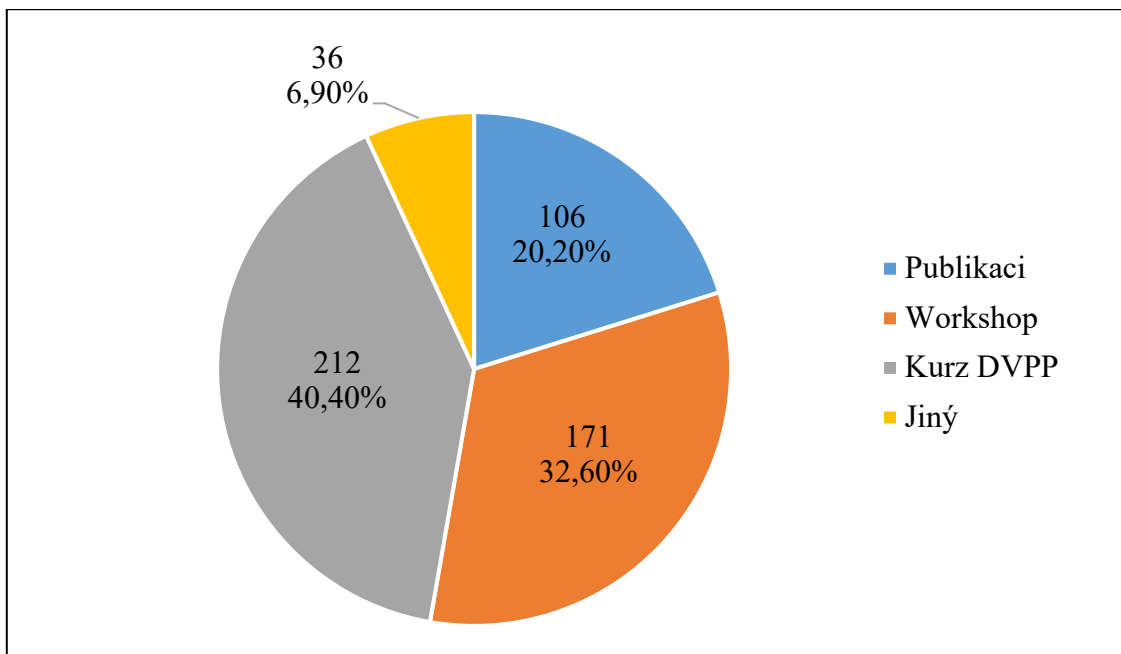


## 5.12 Otázka č. 12

Otázka č. 12 zní: **Jaký druh vzdělávací akce o vysoce citlivých dětech/žácích byste uvítal/a?**

Tabulka 15: Odpověď respondentů na výběr vzdělávací akce o vysoce citlivých dětech/žácích

Druh vzdělávací akce	Počet respondentů	Podíl v procentech
Publikaci	106	20,20 %
Workshop	171	32,60 %
Kurz DVPP	212	40,40 %
Jiný	36	6,90 %
<b>CELKEM</b>	<b>525</b>	<b>100 %</b>



Graf 6: Odpověď respondentů na výběr vzdělávací akce o vysoce citlivých dětech/žácích

## 6 SHRnutí VÝSLEDKŮ VÝZKUMU

### 6.1 Výsledky z dotazníkového šetření

**Otázka č. 1: Na jaké škole pracujete?** Odpovědělo 569 respondentů

Nejvyšší počet učitelů (508) pracuje na běžné základní škole (89,3 %) a nejnižší počet (7) zastupuje Waldorfskou základní školu. V církevní základní škole pracuje 12 respondentů, v Montessori základní škole pracuje 10 respondentů a jinou základní školu zastupuje 32 učitelů.

**Otázka č. 2: Kolik let trvá Vaše učitelská praxe?** Odpovědělo 569 respondentů.

Odpovědi respondentů jsem pro lepší orientaci a přehlednost zaznamenala v rozmezí tří let délky praxe, výjimku tvoří první skupina, kde jsou respondenti s délkou praxe kratší než 1 rok, a poslední skupinu tvoří respondenti s délkou praxe 46-47 let, tedy v rozmezí dvou let. Učitelská praxe největšího počtu respondentů (62) trvá 4-6 let, a naopak učitelská praxe nejmenšího počtu respondentů (4) trvá 46-47 let.

**Otázka č. 3: Všiml/a jste si ve své učitelské praxi u některého žáka následujících projevů?**

Žák reagoval velmi intenzivně na podněty z okolí, vadil mu hluk, ostré umělé osvětlení nebo nějaké pachy. Během pobytu ve škole se cítil často unavený a potřeboval strávit chvíli o samotě a v klidu. Nevyhledával intenzivní sociální interakce. V rušivém prostředí se s obtížemi dokázal soustředit na práci, ale v klidu se plně soustředil na zadaný úkol. Žák byl vystresovaný, pokud měl hovořit sám před celou třídou nebo pokud byl v časové tísní (například nestíhal splnit zadaný úkol). Přemýšlel nad daným problémem více do hloubky a z více úhlů pohledu než ostatní děti. Nespravedlivé jednání a náznaky násilného chování mu působily úzkost. Projevoval vysokou míru empatie k ostatním, zvláště zranitelnějším dětem.

– **Ano, se všemi těmito projevy (nebo většinou těchto projevů)**

**jsem se u konkrétního žáka setkal/a.** Odpovědělo 251 respondentů

– **Prosím uveďte, u kolika žáků (přibližně) jste takové projevy zaznamenal/a.**

Na tuto otázku bylo získáno 248 odpovědí.

Nejvyšší počet žáků (124), kteří měli všechny výše uvedené projevy vysoké citlivosti, zaznamenal ve své učitelské praxi jeden respondent. Nejnižší počet žáků (1) zaznamenal 37 respondentů. Nejvíce respondentů (40) zaznamenal uvedené projevy vysoké citlivosti u třech žáků. 28 respondentů na tuto otázku neodpovědělo

číselně ve smyslu počtu, ale ve smyslu množství (jednotky, desítky, hodně, nelze vyjádřit, 10 %, 25 %, více jak polovina, minimálně jeden žák ve třídě).

– **Ano, s některými těmito projevy jsem se u konkrétního žáka setkal/a.** Na tuto otázku bylo získáno 335 odpovědí.

– **Prosím uveďte, s jakými a u kolika (přibližně) žáků.** Na tuto otázku bylo získáno 201 odpovědí.

201 respondentů uvedlo pouze počet (množství) žáků, u nichž se s některými projevy vysoké citlivosti setkali. Nejvyšší počet respondentů (30) se setkal se dvěma žáky. Další skupina respondentů o stejném počtu se setkala s pěti žáky. S nejvyšším počtem žáků (150) se setkal jeden respondent a s nejnižším počtem žáků (1) se setkala 19 respondentů. 9 respondentů na tuto otázku neodpovědělo ve smyslu počtu, ale ve smyslu množství (20 %, 5-6 v každé třídě, mnoho).

– 45 respondentů popsalo pouze projevy vysoké citlivosti, ale neuvedli počet žáků.

– 86 odpovědí bylo komplexních (zahrnovaly projevy vysoké citlivosti i počet žáků).

Jedna skupina zastupující nejvyšší počet respondentů (11) zaznamenala u jednotlivých konkrétních žáků téměř všechny výše zmíněné projevy vysoké citlivosti vyjma nevyhledávání intenzivních sociálních interakcí (2 odpovědi: 2 žáci, 1 odpověď: 5 žáků, 1 odpověď: 20 žáků, 1 odpověď: mnoho, 6 respondentů neuvedlo počet).

Druhá skupina se stejným počtem respondentů (11) zaznamenala u jednotlivých konkrétních žáků projev stresu z mluvení před celou třídou, z časové tísně a z nesplnění zadaného úkolu (1 odpověď: 1 žák, 2 odpovědi: 2 žáci, 1 odpověď: 10 % žáků, 1 odpověď: 3 žáci, 2 odpovědi: 5 žáků, 1 odpověď: v každé třídě minimálně 1 žák, 1 odpověď: 20 žáků, 2 respondenti neuvedli počet).

Nejnižší počet respondentů (1) zaznamenal u neuvedeného počtu žáků intenzivní reakce na podněty z okolí, přemýšlení o problému do hloubky a z více úhlů pohledu, úzkost z nespravedlivého a násilného jednání.

– **Ne, nesetkala jsem se s těmito projevy u konkrétního žáka.** Odpovědělo 182 respondentů.

**Otázka č. 4. Výše zmíněné projevy jsou projevy vysoké citlivosti u dětí/žáků. Setkal/a jste se někdy vy sám (sama) s odborným termínem vysoce citlivé dítě/ vysoce citlivý žák?**

– **Ano.** Odpovědělo 241 respondentů

– **Kde? V jaké souvislosti?** Odpovědělo 221 respondentů.

Nejvyšší počet (34) respondentů uvedl, že se setkali s odborným termínem vysoce citlivé dítě/vysoce citlivý žák při studiu na vysoké škole, bohužel však nspecifikovali, o jakou konkrétní školu se jednalo. Stejný počet respondentů uvedl, že se s tímto termínem setkali při čtení odborné literatury nebo publikací. Nejméně respondentů (1) se s tímto termínem setkalo v rámci svého zaměstnání na kurzu, přednášce, poradě, při pracovních hovorech nebo z doslechu.

– **Ne.** Odpovědělo 320 respondentů.

#### **Otázka č. 5. Máte nějakou odbornou přípravu nebo školení týkající se vysoké citlivosti u dětí?**

– **Ano.** Odpovědělo 56 respondentů.

– **Jakou?** Odpovědělo 56 respondentů.

Nejvyšší počet (11) respondentů uvedl jako odbornou přípravu nebo školení týkající se vysoké citlivosti u dětí studium speciální pedagogiky. Sedm jednotlivců uvedlo konkrétní školení, semináře, kurzy a přednášky, které absolvovali (seminář vývojové psychologie s Olgou Zelinkovou, Montessori kurz, Seminář Kops method, přednáška Zdravá komunikace - V. Satiro, poučení z organizace Klubko, seminář ADHD a metoda PES, školení VISK).

– **Ne.** Odpovědělo 503 respondentů.

#### **Otázka č. 6. Čerpali/a jste poznatky o vysoké citlivosti z nějakých informačních zdrojů?**

Odpovědělo 553 respondentů. Poznatky o vysoké citlivosti čerpalo z nějakých informačních zdrojů 360 respondentů (65,1 %), poznatky z žádných informačních zdrojů nečerpalo 193 respondentů (34,9 %).

#### **Otázka č. 7. Pokud ano, o jaké informační zdroje se jednalo?**

Odpovědělo 206 respondentů. Nejvíce respondentů 56 (27,2 %) čerpalo informace o vysoké citlivosti z webových stránek a on-line materiálů, nejméně respondentů 11 (5,3 %) čerpalo tyto informace přímo z publikací o vysoké citlivosti. Jiné zdroje uvedlo 23 (11,2 %) respondentů.

– **Uveďte jaké (pokud jiné).** Odpovědělo 28 respondentů.

Z toho 5 respondentů uvedlo obecné sdělení (od kolegyně, z osobního života, od rodiny žáka, od samotného žáka) a 23 respondentů uvedlo konkrétní knihy, webové stránky, publikace, webináře, workshopy a školení, ze kterých poznatky čerpali.

- **Nesledoval/a jsem.** Odpovědělo 299 respondentů.

### **Otázka č. 8. Jaký přístup používáte nebo byste zřejmě použil/a při práci s vysoce citlivým dítětem/žákem?**

Odpovědělo 444 respondentů. Podle zjištěných informací by nejvíce učitelů (84) použilo ve vztahu k vysoce citlivým dětem individuální přístup, další respondenti své odpovědi více specifikovali a rozvíjeli, přičemž individuální přístup do svých odpovědí zahrnuje ještě dalších 146 učitelů. Pouze klidný přístup by k těmto dětem volili 4 učitelé, kromě nich uvedlo ve svých odpovědích klidný přístup, potažmo vytváření klidného prostředí nebo eliminaci rušivých vlivů dalších 260 respondentů. Empatii ve svém přístupu zmínilo 109 respondentů.

Vstřícný a ohleduplný přístup nebo přístup respektující potřeby žáka uvedlo 207 učitelů. Odpočinek na klidném místě by těmto žákům umožnilo 151 respondentů. S rodiči a žákem by komunikovalo 178 učitelů, 109 respondentů by žáka nenutilo hovořit před celou třídou a zvolili by jiný způsob zkoušení. S odborníky by spolupracovalo 88 respondentů.

Jenom 2 učitelé zmínili ve svých odpovědích vedení k postupnému zvládnutí emocí a odolnosti vůči stresu a 2 učitelé uvedli nácvik hlubokého dýchání a vnímání vlastního těla. Někteří učitelé (8) by jednali podle vlastní intuice v dané situaci. Skupina v počtu 14 respondentů uvedla, že neví, jak k vysoce citlivým dětem přistupovat.

### **Otázka č. 9. Komunikujete s rodiči ohledně vysoké citlivosti jejich dítěte?**

- Odpovědělo 548 respondentů.
- **Ano pravidelně.** Odpovědělo 99 respondentů.
- **Prosím, popište obsah Vaší komunikace.**

K obsahu pravidelné komunikace s rodiči se vyjádřilo 71 učitelů, 21 z nich s rodiči řešilo, jak se žák při vyučování chová, zda má nějaké problémy, jaký k němu zvolit vhodný přístup doma i ve škole, a dále doporučovali rodičům další strategie a postupy ve vztahu k jejich dítěti. Druhou nejpočetnější skupinou (16) byli učitelé, kteří s rodiči rozebírali konkrétní problémové situace ve škole, vyslechli si jejich názor a snažili se společně najít nejlepší řešení, dále rodičům předávali informace o poskytovaných kompenzačních procesech a pomůckách. Jeden respondent s rodiči řešil úpravu pracovního prostředí dítěte a také jaký zvolil přístup k hodnocení jeho výsledků.

- **Ano, občas.** Odpovědělo 177 respondentů.
- **Prosím, popište obsah Vaší komunikace.**

K obsahu občasných komunikací se vyjádřilo 129 učitelů. Nejpočetnější skupina (30) předávala rodičům informace o chování dítěte ve škole, jak se dítě cítí, jaké má studijní výsledky. Dále tito učitelé hledali s rodiči příčiny problému a cestu, jak dítěti pomoci, jakým způsobem mohou přizpůsobit výuku, aby se dítě cítilo komfortně, co je vhodné a účinné. Nejméně respondentů (2) uvedlo, že rodičům popisují konkrétní problém jejich dítěte, navrhuji řešení, přičemž žádají rodiče o spolupráci, dále zdůrazňují, že je potřeba dítě často chválit a povzbuzovat. Další stejně početná skupina respondentů uvedla, že s rodiči řešila možnost práce jejich dítěte v nerušeném prostředí, jelikož mu velký hluk ve třídě působí problémy.

– **Ne, nekomunikuji.** Odpovědělo 272 respondentů.

**Otázka č. 10. Spolupracujete ohledně vysoké citlivosti dětí/žáků se školním psychologem nebo pracovníkem nějakého poradenského zařízení?**

Odpovědělo 511 respondentů. Téměř polovina dotázaných 238 (46,6 %) uvedla, že ohledně vysoké citlivosti dětí nepotřebuje spolupráci se školním psychologem nebo pracovníkem poradenského zařízení, 113 (22,1 %) učitelů odpovědělo, že nespolupracují, ale spolupráci by potřebovali. Efektivní a konstruktivní spolupráci s těmito odborníky ve vztahu k vysoké citlivosti žáků zaznamenalo 103 (20,2 %) respondentů. Nejmenší skupinu 57 (11,2 %) tvoří ti, kteří se školním psychologem nebo pracovníkem poradenského zařízení spolupracují, ale potřebují více podpory.

**Otázka č. 11. Vysoká citlivost se podle dosavadních výzkumů vyskytuje u 15–20 % obyvatelstva. Jedná se o trvalý rys temperamentu. Pomohlo by Vám dozvědět se více informací o výchově a přístupu k vysoce citlivým dětem/žákům?**

Odpovědělo 538 respondentů. Více informací o výchově a přístupu k vysoce citlivým dětem by uvítalo 453 (84,2 %) respondentů. 85 (15,8 %) respondentů uvedlo, že by jim získání více informací v této oblasti nepomohlo.

**Otázka č. 12. Jaký druh vzdělávací akce o vysoce citlivých dětech/žácích byste uvítal/a?**

Odpovědělo 525 respondentů. Nejvíce učitelů 212 (40,4 %), tedy necelá polovina odpovídajících respondentů, by ke vzdělávání uvítala kurz DVPP, workshop by zvolilo 171 (32,6 %) dotázaných a publikaci uvedlo 106 (20,2 %) učitelů. Nejmenší skupina respondentů, v počtu 36 (6,9 %), by požadovala jiný druh vzdělávací akce.

## 7 ODPOVĚDI NA VÝZKUMNÉ OTÁZKY

**VO 1: Znájí pedagogové pojem vysoce citlivé dítě/žák?** Odpověď na tuto otázku byla zjišťována položkou č. 4.

Z výzkumného šetření vyplynulo, že 320 učitelů se s pojmem vysoce citlivé dítě/žák ve své praxi doposud nesetkalo, a tento pojem tedy nezná. 241 učitelů uvedlo, že se s tímto termínem již setkali. Zdrojem poznání bylo pro 34 učitelů studium na VŠ, dalších 34 učitelů uvedlo odbornou literaturu a publikace, 27 pedagogů uvedlo praxi ve třídě, 22 zmínilo školení (pro výchovné poradce, psychologické, rizikového chování), 21 učitelů uvedlo spolupráci s PPP či SVP, dalších 17 zaznamenalo semináře, webináře, 15 učitelů uvedlo samostudium a zájem o specifické potřeby dětí, 12 zmínilo osobní zkušenost a zkušenost v rodině, 8 učitelů uvedlo jako zdroj internet a dalších 8 zaznamenalo, že se s tímto termínem setkali u žáků s PAS. Dále skupiny učitelů v počtu 5 a méně uváděly kurz speciální pedagogiky, vyjádření rodičů, kurz psychologie, knihu Cíťa od Lenky Blažejové, studium metodika prevence, besedu s dětským psychologem, DVPP, kurz asistenta pedagoga a pracovní hovory.

Většina učitelů se podle získaných údajů s pojmem vysoce citlivé dítě/žák zatím nesetkala. Někteří pedagogové jako zdroj poznání pojmu vysoce citlivé dítě/žák uvedli kurz speciální pedagogiky a setkání se žáky s PAS. Zde však může docházet k nepochopení a záměně vysoké citlivosti jako trvalého rysu temperamentu dítěte s hypersenzitivitou (přecitlivělostí), která bývá součástí diagnózy u dětí s poruchou autistického spektra.

**VO 2 Jsou pedagogové vzdělávání pro práci s vysoce citlivými dětmi/žáky?** Odpověď na tuto otázku byla zjišťována položkami č. 5, 11 a 12 v dotazníku.

Z výsledků dotazníku vyplývá, že 90 % učitelů nemá žádnou odbornou přípravu v této oblasti, což znamená, že nejsou řádně vybaveni pro práci s touto specifickou skupinou žáků. Ze zbývajících 10 % pedagogů, kteří mají nějakou formu odborného vzdělání, většina uvedla studium speciální pedagogiky, studium pedagogiky na vysoké škole, nebo účast na školeních a workshopech v rámci dalšího profesního rozvoje.

Za zmínku stojí, že z 538 oslovených učitelů vyjádřilo 453 zájem o další informace týkající se výchovy a přístupu k vysoce citlivým dětem/žákům. Z této skupiny by většina (40,4 %) preferovala absolvování kurzů DVPP, dalších 32,6 % by se zajímalo o workshopy a 20,2 % by upřednostnilo odborné publikace. Analýza zjištěných údajů tedy naznačuje nedostatečnou přípravu pedagogů pro práci s vysoce citlivými dětmi/žáky

na základních školách. Výzkumným šetřením byl rovněž zaznamenán značný zájem o další odborné vzdělávání v této oblasti.

**VO 3 Dokážou pedagogové vysoce citlivé děti/žáky identifikovat?** Odpověď na tuto otázku byla zjišťována položkami č. 3 a 5 v dotazníku.

Ze získaných dat vyplývá, že 251 učitelů se setkalo se všemi (nebo většinou) uvedených projevů vysoké citlivosti u konkrétního žáka. S některými projevy vysoké citlivosti se setkalo 335 pedagogů a 182 pedagogů se s žádnými projevy vysoké citlivosti u konkrétního žáka nesetkalo. Ve většině případů si tedy učitelé některých projevů vysoké citlivosti u žáků všimli. Zda dokážou vysoce citlivého žáka identifikovat, však zůstává otázkou. Vzhledem k tomu, že pouze deset procent respondentů uvedlo, že má nějakou odbornou přípravu v oblasti vysoké citlivosti u dětí, a to především studium speciální pedagogiky, lze se opět domnívat, že pravděpodobně dochází k nepochopení a záměně vysoké citlivosti, jako trvalého rysu osobnosti, s hypersenzitivitou (přecitlivělostí), která mnohdy bývá součástí diagnózy například u dětí s poruchou autistického spektra.

**VO 4 Vědí, kde čerpat informace pro práci s těmito dětmi a jak s nimi pracovat?** Odpověď na tuto otázku byla zjišťována položkami č. 6, 7, 8, 9 a 10 v dotazníku.

Z výzkumných dat vyplývá, že 65,1 % respondentů (360 z celkového počtu) čerpalo poznatky o vysoké citlivosti z různých informačních zdrojů, což naznačuje určitou míru informovanosti pedagogů. Nejčastějšími zdroji informací byly webové stránky a online materiály, jež využilo 27,2 % respondentů. Publikace přímo zabývající se tématem vysoce citlivých dětí využilo pouze 5,3 % respondentů.

Jiné zdroje uvedlo 11,2 % respondentů, kteří získávali informace prostřednictvím obecných sdělení (od kolegů, z osobního života, od rodiny žáka, od samotného žáka) a také z konkrétních knih, webových stránek, publikací, workshopů a školení. Třetina učitelů (34,9 %) poznatky o vysoké citlivosti z žádných informačních zdrojů nečerpala. To naznačuje, že třetina učitelů zůstává v této oblasti neinformovaná.

Z výzkumných dat dále vyplývá, že z celkového počtu 444 odpovědí pedagogů, se jich 230 zmiňuje o potřebě individuálního přístupu k vysoce citlivým dětem. To ukazuje, že i přes určitou neinformovanost si učitelé potřebu tohoto přístupu uvědomují.

V oblasti komunikace s rodiči, kteří jsou rovněž důležitým zdrojem informací o vysoce citlivých dětech, bylo zaznamenáno, že 99 respondentů pravidelně s rodiči



o jejich dětech komunikuje. V jejich komunikaci je důležitá role porozumění a spolupráce, jak při řešení konkrétních situací ve škole, tak při hledání strategií a postupů, které by podpořily dítě. Občasnou komunikaci s rodiči při výzkumném šetření uvedlo 177 respondentů, přičemž tato komunikace se zaměřuje na sdílení informací o chování a výsledcích dítěte ve škole, ale i na hledání příčin problémů a společné hledání řešení. Naopak s rodiči ohledně vysoké citlivosti jejich dítěte nekomunikuje 272 respondentů.

Zjištěná data z výzkumného šetření dále naznačují, že 46,6 % respondentů nepotřebuje ve vztahu k vysoce citlivým dětem spolupráci se školními psychology nebo pracovníky poradenských zařízení. Naopak, 20,2 % respondentů označilo spolupráci s těmito odborníky za efektivní a konstruktivní. Tato čísla ukazují na různorodost postojů pedagogů k využívání podpory ze strany odborníků.

Celkově lze konstatovat, že učitelé disponují určitými informacemi o práci s vysoce citlivými dětmi, která vychází ze spolupráce s rodiči i odborníky, přesto však existuje podstatná část pedagogů, která se na tuto problematiku nesoustřeďuje nebo potřebuje více informací. Vzhledem k tomu, že odborné publikace zabývající se přímo tématem vysoce citlivých dětí zmínilo při výzkumném šetření pouze 5,3 % pedagogů, lze se domnívat, že značná část učitelů tyto publikace vůbec nezná nebo se s nimi dosud neměla možnost seznámit.

## 8 EVALUACE ŠETŘENÍ A TVORBY DIPLOMOVÉ PRÁCE

Vysoce citliví lidé tvoří přibližně pětinu obyvatel, což není rozhodně málo, a proto jsem se rozhodla, že svou prací přispěji k rozšíření povědomí o vysoké citlivosti, a to zvláště mezi pedagogickými pracovníky základních škol. To se podařilo uskutečnit alespoň v menší míře tím, že se téměř šest set pedagogů zapojilo do průzkumného dotazníkového šetření v této oblasti.

Ve své práci odkazuji, kromě jiných autorů, především na publikace americké psycholožky Elaine Aron, která je průkopnicí fenoménu vysoké citlivosti, a také na Institut pro vysokou citlivost, který se značnou měrou zabývá tím, aby se povědomí o vysoce citlivých lidech rozšířilo mezi veřejností u nás v ČR. V průběhu tvorby mé diplomové práce jsem přibližně od listopadu 2022 do prosince 2023 zaznamenala zvýšený zájem o tuto tematiku. Bylo publikováno několik odborných článků týkajících se vysoké citlivosti. Zaznamenala jsem vydání publikace české pedagožky a terapeutky Aleny Wehle s názvem Citlivka nebo titul Citliví, a přesto šťastní od Rose Elle Christine. Avšak v tomto období jsem teoretickou část své diplomové práce již uzavřela a ve své práci je vzhledem k datu ukončení rešerší a podrobného studia zdrojů již nezohledňuji.

Domnívám se, že teoretická část mé práce poskytuje dobrý zdroj informací pro pedagogické pracovníky základních škol, kterým odkrývá problematiku vysoce citlivých dětí a doporučuje vhodné postupy při práci s nimi. Při tvorbě empirické části jsem vzala v úvahu skutečnost, že učitelé základních škol bývají značně vytížení, a tudíž jsem zvolila přiměřený počet otázek. Pro respondenty by bylo zřejmě jednodušší, kdyby všechny otázky byly uzavřené s možností výběru odpovědí. Taková varianta by byla nepochybně výhodnější i pro mě z hlediska následného zpracování dat, které bylo zejména u otevřených otázek značně náročné. Ovšem výpovědi k otevřeným otázkám mi poskytly širší přehled o sledované problematice. Zpětně bych asi volila např. otázku č. 9 týkající se obsahu komunikace učitelů s rodiči jako uzavřenou s větším výběrem odpovědí.

Učitelům bych položila ještě další otázku, kterou bych se pokusila zjistit, zda vědí, jaký je rozdíl mezi vysokou citlivostí jako rysem osobnosti a hypersenzitivitou (přecitlivělostí). Problematikou vysoké citlivosti a jiných diagnostikovaných odlišností se ve své práci rovněž zabývám, a proto si myslím, že může poskytnout cenné poznatky i k diferenciatní diagnostice, například i školním psychologům, kteří o fenoménu vysoké citlivosti u dětí dosud neslyšeli a s tímto termínem nepracovali.

## ZÁVĚR

Diplomovou práci jsem se snažila celkově koncipovat tak, aby přispěla k lepšímu porozumění problematice vysoké citlivosti dětí/žáků, a to především mezi pedagogy. Jelikož je tento fenomén v rámci českého školství zkoumán jako poměrně nový, bylo mým **hlavním cílem zjistit, jaká je informovanost učitelů základních škol v této oblasti.**

Vysoce citlivé děti mají extrémně reaktivní nervovou soustavu, kdy vnímají intenzivně všechny podněty, které k nim přicházejí z okolí, snadno podléhají stresu, hluboce prožívají své emoce, ale také emoce jiných lidí. Jde o vrozený rys temperamentu, který se vyskytuje téměř u pětiny lidí. Je tedy pravděpodobné, že se učitelé základních škol dříve nebo později s takovým žákem setkají. Vysoce citlivé děti bývají velmi inteligentní, vnímavé a hluboce přemýšlivé, správným a vhodným přístupem tak pedagogové mohou rozvinout jejich potenciál.

Pokud však prostředí školy a učitelé v důsledku neznalosti jejich specifík k takovým žákům přistupují nevhodně a nereflektují jejich potřeby, mohou u těchto dětí vznikat úzkostné stavy až strach či odpor ke škole a vzdělávání.

Výsledky průzkumu poskytly důležitý pohled na aktuální stav informovanosti, zkušeností a potřeb učitelů v této oblasti. Zajímavým zjištěním je skutečnost, že více než polovina učitelů, kteří se zúčastnili dotazníkového šetření, se při své praxi doposud nesešla s odborným termínem vysoce citlivé dítě nebo vysoce citlivý žák, ale v průběhu své praxe si některých projevů vysoké citlivosti u žáků všimli.

Vzhledem k tomu, že odbornou přípravu týkající se vysoké citlivosti u dětí nemá podle průzkumu devadesát procent učitelů a ti zbývající uváděli převážně studium speciální pedagogiky, lze se – společně se zahraničními autory odborných publikací – domnívat, že i v praxi českého školství může docházet a pravděpodobně dochází k záměně vysoké citlivosti (jako trvalého rysu temperamentu) s hypersenzitivitou (přecitlivělostí).

Celkově lze konstatovat, že problematika vysoké citlivosti je významným tématem s dopady na více oblastí života dítěte. Je klíčové, aby rodina a pedagogové spolupracovali na vytvoření prostředí, které bude respektovat individuální potřeby těchto dětí a jejich rozvoj. Přínos své práce tedy spatřuji převážně v rozšíření povědomí o tomto fenoménu. Rodičům i pedagogům nabízím ucelený soubor informací týkající se problematiky vysoce citlivých dětí a praktická doporučení související s jejich výchovou. Vzhledem

k chybějícímu odbornému vzdělávání učitelů ZŠ v této oblasti by moje práce mohla dále sloužit jako podklad pro různá školení a semináře o problematice vysoce citlivých dětí a jako inspirace pro případné další výzkumy v této oblasti.

Tato práce může být také podkladem k dalším vědeckým průzkumům v uvedené oblasti, například k podrobnějšímu zkoumání reakcí vysoce citlivých dětí a dětí s poruchami autistického spektra v konkrétních situacích ve školním prostředí. Věřím, že výsledky takového výzkumu by pedagogům pomohly snadněji „identifikovat“ vysoce citlivé děti a tím předcházet případným nedorozuměním a nepochopením jejich chování.

Sledované téma se mě úzce osobně dotýká. Získáváním informací o vysoké citlivosti jsem postupně rozšiřovala své vědomosti v této oblasti, čímž jsem poznávala stále více sama sebe a příčiny mých někdy zvláštních projevů a reakcí.

## POUŽITÉ ZDROJE

### Literatura:

- Aron, Elaine N. (1997). *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*. New York: Harmony.
- Aron, E. N. (2021): *Vysoce citlivé děti*. Olomouc: Fontána.
- Blatný M. a kolektiv. (2010). *Psychologie osobnosti: Hlavní témata, současné přístupy*. Praha: Grada.
- Bowlby, J., Fry, M. (1966). *Child care and the growth of love*. 2. new enl. ed. Harmondsworth: Penguin Books.
- Bowlby, J. (1983). *Attachment*. 2. ed. New York: Basic Books
- Hofmannová, A. G. (2014). *Hypersenzitivní děti: Laskaví poslové univerza*. Praha: Práh.
- Chrásková M. (2016). *Metody pedagogického výzkumu*. 2. vydání. Praha: Grada.
- Jucovičová, D., Žáčková, H. (2010). *Neklidné a nesoustředěné dítě ve škole a v rodině*. Praha: Grada.
- Leuze, J. (2022). *Výchova vysoce citlivých dětí: Rodičovské tipy pro prvních 10 let*. Praha: Portál.
- Machová J., Kubátová D. a kolektiv. (2015). *Výchova ke zdraví*. 2. vydání. Praha: Grada.
- Mareš, J. (2013). *Pedagogická psychologie*. Praha: Portál.
- Moorjani, A. (2022). *Síla citlivosti: Schopnost empatie ve stále drsnějším světě*. Praha: Euromedia Group.
- Nolen-Hoeksema S., Fredrickson, B. L., Loftus G. R., Wagenaar W. A (2012). *Psychologie Atkinsonové a Hilgarda*. 3. vydání. Praha: Portál.
- Orloff, J. (2018). *Průvodce pro vysoce citlivé lidi: Jak prožít šťastnější život*. Praha: Grada.
- Paclt, I. a kol. (2007). *Hyperkinetická porucha a poruchy chování*. Praha: Grada.
- Pokorná, V. (2010). *Teorie a náprava vývojových poruch učení a chování*. 4. vydání. Praha: Portál.
- Ptáček R., Ptáčková H. (2018). *ADHD variabilita v dětství a dospělosti*. Praha: Karolinum.
- Rosenshein, J. B. (2013). *Parenting the Highly Sensitive Child*. Bloomington: Balboa Press.
- Říčan, P., Krejčířová, D. a kolektiv. (2006). *Dětská klinická psychologie*. 4. vydání. Praha: Grada.

- Sand, Ilse. (2018). *Citlivý pomocník. Vysoká citlivost v pomáhajících profesích*. Praha: Portál.
- Sand, Ilse. (2021). *Podívejte se na sebe laskavě: Jak se osvobodit od přehnané viny*. Praha: Portál.
- Sellin, R. (2016). *Hypersenzitivní lidé mezi námi: Vysoká senzitivita – od mínusu k plusu*. Bratislava: Noxi.
- Sellin, R. (2019). *Blíž tě nepustím: Jak v sobě najít střed a nastavit hranice*. Praha: Portál.
- Thorová, K. (2016). *Poruchy autistického spektra*. 3. vydání. Praha: Portál.
- Vosmik, M., Bělohávková, L. (2010). *Žáci s poruchou autistického spektra v běžné škole: Možnosti integrace na ZŠ a SŠ*. Praha: Portál.
- Zeff, T. (2010). *The strong sensitive boy: Help Your Son Become a Happy, Confident Man*. San Ramon: Prana.

## **Elektronické zdroje:**

- Institut pro vysokou citlivost (Ed.). (2023). *Jaký je rozdíl mezi vysokou citlivostí, hypersenzitivitou a přecitlivělostí?* Dostupné z <https://institut-pro-vysokou-citlivost.cz/ptate-se/rozdil-vysoka-citlivost-hypersenzitivita-precitlivelost/>
- Národní pedagogický institut České republiky. (2020, 27. květen). *Program „Začít spolu“ učí žáky větší samostatnosti a zodpovědnosti*. Dostupné z <https://zapojmevsechny.cz/clanek/detail/program-zacit-spolu-uci-zaky-vetsi-samostatnosti-a-zodpovednosti>
- Polanská, J. (2021, 24. říjen). *Hluk může citlivé dítě vyhnat ze školy: Hlava třesí i učitelům*. Eduzín. Dostupné z <https://eduzin.cz/wp/2021/10/24/hluk-muze-citlive-dite-vyhnat-ze-skoly-hlava-tresti-i-ucitelum/>
- Stará, J. (2009, 10. září). *Jak předcházet rušivému chování ve třídě a jak jej řešit?* Učitelské listy. Dostupné z <http://www.ucitelske-listy.cz/2009/09/jana-stara-jak-predchazet-rusivemu.html>

## **SEZNAM PŘÍLOH**

1. Elektronický dotazník pro učitele základních škol.....96

## PŘÍLOHY

### 1. Elektronický dotazník ke zjištění informovanosti učitelů ZŠ o fenoménu vysoké citlivosti.

Odkaz na Google formulář:

[https://docs.google.com/forms/d/1j99DSQrVRdpUVfKmaXz7cXIADpuFxnM4myriuM7qD\\_4/edit](https://docs.google.com/forms/d/1j99DSQrVRdpUVfKmaXz7cXIADpuFxnM4myriuM7qD_4/edit)

### PODOBA DOTAZNÍKU

Vážená paní učitelko, vážený pane učiteli, vážení studenti a vážené studentky, kteří vyučujete na základních školách, jmenuji se Martina Menclová a prosím Vás o krátké zamýšlení nad tímto dotazníkem, který mi pomůže při zpracování diplomové práce na Fakultě přírodovědně-humanitní a pedagogické Technické univerzity v Liberci.

Děkuji za Váš čas.

#### 1. Na jaké škole pracujete?

- ✓ Běžná základní škola
- ✓ Montessori základní škola
- ✓ Waldorfská základní škola
- ✓ Církevní základní škola
- ✓ Jiná

#### 2. Kolik let trvá Vaše učitelská praxe?

.....

#### 3. Všiml/a jste si ve své učitelské praxi u některého žáka následujících projevů?

Žák reagoval velmi intenzivně na podněty z okolí, vadil mu hluk, ostré umělé osvětlení nebo nějaké pachy. Během pobytu ve škole se cítil často unavený a potřeboval strávit chvíli o samotě a v klidu. Nevyhledával intenzivní sociální interakce. V rušivém prostředí se s obtížemi dokázal soustředit na práci, ale v klidu se plně soustředil na zadaný úkol. Žák byl vystresovaný, pokud měl hovořit sám před celou třídou nebo pokud byl v časové tísní (například nestíhal splnit zadaný úkol). Přemýšlel nad daným problémem více do hloubky a z více úhlů pohledu než ostatní děti. Nespravedlivé jednání a náznaky násilného chování mu působily úzkost. Projevoval vysokou míru empatie k ostatním, zvláště zranitelnějším dětem.



- Ano, se všemi těmito projevy (nebo většinou těchto projevů) jsem se u konkrétního žáka setkal/a.

**Prosím uveďte, u kolika žáků (přibližně) jste takové projevy zaznamenal/a.**

.....

- Ano, s některými těmito projevy jsem se u konkrétního žáka setkal/a.

**Prosím uveďte, s jakými a u kolika (přibližně) žáků.**

.....

- Ne, nesetkal/a jsem se s těmito projevy u konkrétního žáka.

**4. Výše zmíněné projevy jsou projevy vysoké citlivosti u dětí/žáků. Setkal/a jste se někdy vy sám (sama) s odborným termínem vysoce citlivé dítě/ vysoce citlivý žák?**

- Ano

**Kde? V jaké souvislosti?**

.....

- Ne

**5. Máte nějakou odbornou přípravu nebo školení týkající se vysoké citlivosti u dětí?**

- Ano

**Jakou?**

.....

- Ne

**6. Čerpal/a jste poznatky o vysoké citlivosti z nějakých informačních zdrojů?**

- Ano
- Ne

**7. Pokud ano, o jaké informační zdroje se jednalo?**

- ✓ Odborné publikace z pedagogiky, z psychologie

- ✓ Webové stránky a online materiály
- ✓ Školení a workshopy
- ✓ Odborníci v oboru pedagogiky a psychologie
- ✓ Školská poradenská zařízení
- ✓ Publikace o vysoké citlivosti
- ✓ Jiné

**Uveďte jaké.**

.....

- Nesledoval/a jsem

**8. Jaký přístup používáte nebo byste zřejmě použil/a při práci s vysoce citlivým dítětem/žákem?**

.....

**9. Komunikujete s rodiči ohledně vysoké citlivosti jejich dítěte?**

- Ano, pravidelně

**Prosím, popište obsah Vaší komunikace.**

.....

- Ano, občas

**Prosím, popište obsah Vaší komunikace.**

.....

- Ne, nekomunikuji

**10. Spolupracujete ohledně vysoké citlivosti dětí/žáků se školním psychologem nebo pracovníkem nějakého poradenského zařízení?**

- ✓ Ano, spolupráce je velmi efektivní a konstruktivní.
- ✓ Ano, ale potřebuji více podpory.
- ✓ Ne, ale spolupráci bych potřebovala.
- ✓ Ne, spolupráci nepotřebuji.

**11. Vysoká citlivost se podle dosavadních výzkumů vyskytuje u 15–20 % obyvatelstva. Jedná se o trvalý rys temperamentu. Pomohlo by Vám dozvědět se více informací o výchově a přístupu k vysoce citlivým dětem/žákům?**

- Ano
- Ne

**12. Jaký druh vzdělávací akce o vysoce citlivých dětech/žácích byste uvítal/a?**

- Publikaci
- Workshop
- Kurz DVPP
- Jiný